



# SGA INFORM

Finde Deinen Sport!

Die Informationszeitung der Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.



 KINDESWOHL  
IM SPORTVEREIN

 NEUE GERÄTE IM  
FITNESSSTUDIO

 AKTUELLES  
KURSPROGRAMM



# Kindeswohl im Verein

Die SGA soll ein Hort von Sicherheit und Vertrauen für Kinder und Jugendliche sein

Die SGA als einer der größten Vereine Darmstadts und des Landes Hessen bietet eine Vielzahl an Sportarten für Kinder und Jugendliche an. Dabei soll die SGA ein Hort von Sicherheit und Vertrauen für die Kinder und Jugendlichen sein und auch ein Ort der Begegnung. Die SGA nimmt das Thema Kindeswohl sehr ernst. Es ist ein fester Bestandteil des Vereins und bereits seit dem Jahr 2018 per Präsidiumsbeschluss verankert.

Nach einigen personellen Veränderungen im Verein hat sich nun ein neues vierköpfiges Team gebildet, welches sich mit dem Kindes- und Jugendschutz im Verein befasst und im Folgenden zum Thema Kindeswohl allgemein sowie im Besonderen bei der SGA informieren möchte.

Zusammen mit der Sportjugend Hessen und dem Landessportbund Hessen setzt die SGA sich dafür ein, Heranwachsende im Sport bestmöglich vor Grenzüberschreitungen, Gewalt und Missbrauch zu schützen. Alle Beteiligten im Sport dürfen bei Kindeswohlgefährdung nicht wegschauen, sondern sollen eine Kultur des Hinsehens leben. Hierzu benötigt es einen respektvollen und grenzachtenden Umgang miteinander. Spielerisch sowie kind- und jugendgerecht kann eine Auseinandersetzung mit den Themen „Meine Gefühle“, „Mein Körper“, „Meine Grenzen“ und „Hilfe holen!“ erfolgen. Ziel ist es, eine gemeinsame Sprache zu entwickeln, in der Vertrauen vorherrscht und auch Unangenehmes angesprochen werden kann.

Das Wimmelbild der Sportjugend Hessen zeigt den Sport mit seinen unterschiedlichen Menschen, den vielfältigen Möglichkeiten, Orten, Angeboten und sportlichen Aktivitäten. Sport fördert die Persönlichkeitsentwicklung: Kinder und Jugendliche trainieren Fairness und soziales Miteinander, sie erleben Mitwirkung und Mitgestaltung. Das Wimmelbild zeigt auch Hilfestellungen, gemeinsames Duschen und Körperkontakt. Das gehört bei fast jeder Sportart dazu, dies ist gewünscht und oftmals notwendig. Durch diese Körperzentriertheit oder durch die besondere Leistungsorientierung im Sport können jedoch auch potenzielle Gelegenheiten für Grenzüberschreitungen oder Gewalt entstehen. Es ist wichtig, die Grenzen von allen zu achten und einen respektvollen Umgang zu ermöglichen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene sollen sich im Sport wohlfühlen. Grenzen und Rahmenbedingungen der Begegnungen müssen transparent sein. Vereine sollen sichere Orte sein, an denen Mädchen und Jungen, die zum Beispiel auch in der Familie, durch Gleichaltrige oder in sozialen Netzwerken Gewalt erfahren haben, Hilfe finden können.

## Kindeswohl bei der SGA

Die SGA strebt danach, ein gemeinsames Verständnis für das Kindeswohl bei den Mitarbeitenden, Trainer:innen, Übungsleiter:innen und Betreuer:innen zu schaffen. Jedes Anzeichen von Kindeswohlgefährdung wird ernst genommen und der Sache nachgegangen.

Durch Aushänge werden die Mitglieder des Vereins auf das Thema aufmerksam gemacht. Auf der Webseite des Vereins ist der

## Vorstellung der Kindeswohlbeauftragten



**Ulrike Westerweller**  
Vereinsverwaltung  
ulrike.westerweller@sg-arheilgen.de



**Pavel Noever**  
Sportmanager  
pavel.noever@sg-arheilgen.de



**Christian Ködel**  
Übungsleiter Kindersport  
christian.koedel@sg-arheilgen.de



**Nicole Baranek**  
Jugendleiterin  
nicole.baranek@sg-arheilgen.de

Sie erreichen das Team telefonisch unter 06151 376330 sowie unter der E-Mail-Adresse [kindeswohlbeiderSGA@sg-arheilgen.de](mailto:kindeswohlbeiderSGA@sg-arheilgen.de) – oder gerne in einem persönlichen Gespräch.

Verhaltenskodex zu finden, der beschreibt, wie Trainer:innen sich gegenüber den jüngsten Vereinsmitgliedern verhalten müssen. Denn nur durch respektvollen Umgang auf

Augenhöhe lassen sich ein gesundes Miteinander und die sportlichen Ziele erfolgreich erreichen. Zusätzlich wurden in den letzten Jahren bereits verschiedene Maßnahmen

im Verein eingeführt: Zum einen die Unterzeichnung des Verhaltenskodexes, ein grundlegendes Gespräch über die Verhaltensregeln sowie die Vorlage des erweiterten Führungszeugnisses aller ehrenamtlich Übungsleiter:innen und Trainer:innen sowie des Präsidiums und der hauptamtlich Beschäftigten. Damit geht der Verein über die Empfehlung, die Maßnahmen für alle mit Kindern und Jugendlichen tätigen Personen durchzuführen, hinaus. Durch diesen Schritt soll sichergestellt werden, dass das Thema in allen Köpfen verankert und damit jeder zum Hinschauen und zum Austausch angehalten wird. Gemeinsam mit der Sportjugend Hessen werden regelmäßige Schulungen und Infoveranstaltungen für die Ehrenamtlichen organisiert, zu denen im Sinne einer gemeinsamen Zusammenarbeit bei diesem wichtigen Thema auch Vertreter anderer Vereine eingeladen werden sollen.

Das Team, bestehend aus Ulrike Westerweller, Nicole Baranek, Pavel Noever und Christian Ködel, freut sich auf eine gemeinsame und erfolgreiche Zusammenarbeit und den konstruktiven Austausch mit den Vereinsmitgliedern, den Trainer:innen und natürlich den Kindern.

## Bündnis Safe Kids

Im November 2023 fiel gemeinsam durch die Vorsitzende der Sportjugend Hessen Malin Hoster und den hessischen Innenminister die symbolische Startklappe für das neugegründete Bündnis *Safe Kids*. Die Sportjugend Hessen setzt sich mit dem neuen Bündnis dafür ein, Schutz, Förderung und Beteiligung von Kindern und Jugendlichen langfristig, nachhaltig und flächendeckend im hessischen Sport zu verankern und Sportorganisationen bei möglichen Verdachtsfällen handlungsfähig zu machen. Über das Bündnis sollen sich besonders die Ansprechpersonen für Kindeswohl aus den Vereinen, Sportkreisen oder Verbänden untereinander vernetzen und Unterstützung erfahren.

Um die Haltung des Vereins zu zeigen und um sich bestmöglich vernetzen zu können, ist es auch Ziel der SGA, als Partner im Bündnis *Safe Kids* ausgezeichnet zu werden. Auf dem Weg zum Bündniseintritt konnten bereits die größten Schritte erledigt werden:

- Ernennung mindestens einer qualifizierten, aktiven Kindeswohl-Ansprechperson
- Klare Positionierung der Sportorganisation und nachhaltige Bemühungen zum Wohle von Kindern und Jugendlichen per Vorstandsbeschluss

Ausstehend für den Beitritt sind damit nur noch:

- Zustimmung und Umsetzung der gemeinsamen Handlungsgrundsätze im Kinder- und Jugendsport per Präsidiumsbeschluss und Benennung eines Vereinsverantwortlichen zum Thema Kindeswohl im Präsidium.

Damit ist die SGA auf dem besten Weg, sobald wie möglich Mitglied im Bündnis *Safe Kids* werden zu können und die gemeinsame Haltung noch klarer nach außen zu transportieren: „Wir setzen uns für den Schutz von Kindern und Jugendlichen ein.“



# Aus Alt mach Neu: SGAktiv-Fitnessstudio

Zeitgemäße Geräte für ein geführtes Training aller Muskelgruppen



Seit Ende Juli erstrahlt das Fitnessstudio des SGAktiv-Gesundheitszentrums in einem neuen und modernen Look.

Zu den wesentlichen Neuerungen gehören die neuen Fitnessgeräte. Der in die Jahre gekommene Milon-Zirkel wurde durch einen neuen Zirkel des Herstellers E gym ersetzt. An 14 zeitgemäßen Geräten kann ein geführtes Training für alle Muskelgruppen absolviert werden. Durch den Login mit einem Transponderarmband werden die Geräte individuell gesteuert und auf die Trainierenden optimal eingestellt. Per App und vor Ort

können die trainierenden Mitglieder ihren Trainingsfortschritt jederzeit überprüfen und sich mit anderen Studiomitgliedern messen.

## Neueste Geräte

Auch der Kraft-Ausdauer-Bereich wurde umfassend erneuert. Die neuesten Geräte des Herstellers Matrix ermöglichen den Nutzer:innen durch einfache Bedienung ein effektives Kraft- und Ausdauertraining. Neu hinzugekommen ist im Kardio-Bereich eine Climbmill (Treppensteiger). Die Kardio-Geräte können sowohl über das Transpon-

derarmband mit dem Training am elektronischen Zirkel als auch mit den bekannten Trackings-Apps verknüpft werden.

Mit dem erfahrenen Trainer:innen-Team stehen den Trainierenden jederzeit Ansprechpersonen zur Verfügung, die eine Einweisung auf die neuen Geräte geben und individuelle Trainingspläne erstellen können.

Das Team blickt gespannt auf den Herbst und Winter und freut sich, viele neue Gesichter im Fitnessstudio des SGAktiv-Gesundheitszentrums begrüßen zu dürfen.

## Öffnungszeiten des SGAktiv-Gesundheitszentrums

Montag	7.00 – 21.30 Uhr
Dienstag	8.00 – 21.30 Uhr
Mittwoch	7.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag	8.00 – 21.30 Uhr
Freitag	8.00 – 21.30 Uhr
Samstag	9.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	9.00 – 18.00 Uhr

## Weitere SGA-Rehakurse

Speziell für orthopädische Probleme sowie für Herz- und Lungenerkrankungen

Das Rehakurs-Angebot der SGA wird ab Oktober 2024 um einen weiteren Orthopädie-Kurs erweitert. Zu den bestehenden Kursen wird es ab dem 2. Oktober von 13.30 bis 14.15 Uhr einen zusätzlichen Kurs geben. Die Rehasport-Kurse, die speziell für Menschen mit orthopädischen Problemen sowie für Herz- und Lungenerkrankungen konzipiert sind, richten sich an Personen, die eine ärztliche Verordnung erhalten haben und deren Teilnahme von der Krankenkasse genehmigt wurde.

Die Orthopädie-Kurse sind besonders darauf ausgelegt, Menschen mit Beschwerden am Bewegungsapparat zu helfen. Die Übungen

und Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, die Mobilität zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die allgemeine Funktionalität zu erhöhen.

Parallel dazu werden auch Herz- und Lungensport-Kurse angeboten, die sich an Patienten mit kardiologischen oder pulmonalen Erkrankungen richten. Diese Kurse beinhalten spezielle Trainingsprogramme, die die Herz-Kreislauf-Funktion und die Lungkapazität verbessern sollen. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie die Ausdauer und Belastbarkeit der Teilnehmer steigern, wobei stets die gesundheitlichen Einschränkungen der Teilnehmer berücksichtigt werden.

Zusätzlich zu den regulären Reha-Kursen gibt es Aufbaukurse, die von Mitgliedern ohne ärztliche Bescheinigung besucht werden können. Diese finden montags und mittwochs von 11.00 bis 11.45 Uhr statt. Diese Kurse sind besonders für Personen geeignet, deren ärztliche Verordnung ausgelaufen ist oder die aus gesundheitlichen Gründen noch nicht in der Lage sind, am regulären Training teilzunehmen.

Die Aufbaukurse bieten eine Brücke, die den Übergang vom therapeutischen Training zum regulären Training erleichtert. Die Voraussetzungen, um an diesen Kursen teilnehmen zu können, ist die Mitgliedschaft im Verein.

## Yopi-Events der SGA



Die erste Yopi-Veranstaltung, die im vergangenen November stattfand, brachte zahlreiche Teilnehmer:innen zusammen, die sich für eine Kombination aus Fitness und Entspannung begeisterten. Das Event begann mit einer Pilates Flow-Session, die aus fließenden Bewegungen und Kräftigungsübungen bestand. Danach folgte eine Yoga Flow-Einheit, die zu den stabilisierenden Elementen auf Flexibilität, Balance und Entspannung abzielte.

Im Juni fand die Sommerausgabe des Yopi-Events unter dem Namen Yopi Spritz statt.

Nach den sportlichen Aktivitäten kam der kulinarische Teil des Events, der den Teilnehmer:innen die Möglichkeit bot, bei erfrischenden Getränken und leckeren Knabberereien zu entspannen und sich auszutauschen.

Das Angebot an Aperol Spritz und Limoncello Spritz sorgte für eine sommerliche Atmosphäre und lud die Teilnehmer ein, das Event in einer geselligen und entspannten Umgebung ausklingen zu lassen.

Für alle, die dieses Mal nicht dabei waren: Fortsetzung folgt – let's flow together.

## SGA-Herzsport

*Wir treffen uns und das ist wahr,  
stets mittwochs bei der SGA.*

*Und das hat 'nen besond'ren Grund.  
Es dient, zu machen uns gesund.*

*Unsre liebe Monika,  
ist für dieses Training da.*

*Auch gibts 'nen Arzt zu unsrem Schutz,  
falls er gebraucht wird, dann zum Nutz.*

*Sonst wärs in 'nem Verletzungsfall,  
keiner Versicherung egal.*

*Ich erzähl euch keine Schnulzen,  
der Herzsport hier beginnt mit „Pulsen“.*

*Dann müssen stramm wir, ohne Schnaufen,  
im Kreise erst zwei Runden laufen.*

*Danach ruft Moni: „Nicht vergessen,  
halt, wir müssen wieder messen.“*

*Wie ist der Puls bei Euch gestiegen?  
Oder ist er gleichgeblieben?*

*Per Handzeichen zeigt bitte mir,  
wie er bei euch steht jetzt bis hier.“*

*Ein Parcours, mit vielen Dingen,  
müssen manchmal wir bezwingen.*

*Andermal sind Bälle dran,  
die man wirft von Mann zu Mann.*

*Und dasselbe auch mit Ringen,  
tut uns leidlich gut gelingen.*

*Immer gibt es neue Spiele,  
die Monika erfindet viele.*

*Aber besonderer Erwähnung,  
gilt ihre gute Körperdehnung.*

*Mit „Schweinchen“, ach, was ist denn das?  
Das „Beulen“ macht uns auch oft Spaß.*

*Der „Fallschirm“ macht die größte Freude,  
besonders, wenn dann alle Leute,  
an ihm zerrn, schwingen, heben,  
bis an der Decke er tut kleben.*

*Danach geh'n wir gelockert heim  
oder noch ins Gasthaus rein.*

von Helga Gawenda

# Hessische Altersklassen-Meisterschaften im Tennis

## Jochen Bredel holt erneut Hessenmeistertitel

Die Hessischen Meisterschaften der Altersklassen wurden vom 27. Mai bis 2. Juni auf den beiden Anlagen bei Tennis 65 Eschborn und dem TC Schwalbach ausgetragen. Bei bestem Tenniswetter haben 129 Teilnehmer:innen in 16 Konkurrenzen um den Landestitel gekämpft.

Von den 22 Konkurrenzen, die in diesem Jahr ausgeschrieben waren, wurden nur fünf bei den Damen und neun bei den Herren am Ende tatsächlich ausgetragen. Besonders schade war, dass es bei den Altersklassen Damen 35 und 40, sowie bei den Herren 75 und 80 nicht genügend Anmeldungen gab und diese letztendlich zusammengelegt werden mussten.

Für die SGA nahmen Christian Radinger, Jochen Bredel und Jochen Klein an dem Turnier teil. Eine ganze Woche lang konnten die Zuschauer:innen bei herrlichem Sonnenwetter und toller Atmosphäre hautnah hochklassiges Tennis, sowie spannende und zum Teil auch enge Matches erleben und genießen.

Bei der Herren 40-Konkurrenz konnte Christian Radinger (115) mit 2:1 Siegen den zweiten Platz in der Gruppe belegen. Er stand zunächst Joachim Heil (97/TC Rüsselsheim) gegenüber. Dieses Spiel gewann Christian Radinger mit 7:6, 6:3 sowie auch die Begegnung gegen Martin Köhler (92/ST Lohfelden) mit 3:6, 7:6 und 10:8. Als nächster Gegner wartete mit Thomas Bär (15/TC BW Bensheim) nun der härteste

Brocken. Leider ging das Match mit 1:6, 1:6 verloren, aber Christian Radinger konnte sich dennoch über den Vizemeistertitel bei den Herren 40 freuen.

Noch im letzten Jahr 2023 konnte sich Jochen Bredel (202/SGA) den Hessenmeistertitel der Herren 50-Konkurrenz sichern. Diesmal überzeugte er mit großer Klasse bei den Herren 55 und sicherte sich den Hessenmeistertitel in dieser Altersklasse. Er setzte sich zuvor mit klaren Siegen gegen Oliver Gerheim (TC Schwalbach), den an Nummer 3 gesetzten Jochen Helmeke (171/TC BW Hünfeld) und den an Nummer 2 gesetzten Claus Lübben (67/TC SW Frankfurt) durch. Im Finale wartete dann Thilo Müller von der Eintracht Frankfurt. Auch hier spielte Jochen Bredel hervorragend und konnte sich mit zwei Sätzen (6:3, 6:2) den Sieg holen und sich erneut in die Siegerliste eintragen.

In dieser Altersklasse trat auch sein Mannschaftskollege Jochen Klein an. Bereits in der 1. Runde (Achtelfinale) musste Jochen Klein gegen den an Nummer 1 gesetzten Marcus Esser (25/THC Hanau) antreten und verlor das Match. In der Nebenrunde konnte sich Jochen Klein dann im Halbfinale gegen Oliver Gerheim (TC Schwalbach) mit 6:4, 6:1 durchsetzen. Das Finale verlor er dann gegen Robert Keilmann (289/TC BW Bensheim).

Die SGA-Tennisabteilung gratuliert Jochen Bredel und Christian Radinger zu ihren großartigen Erfolgen.



Links Vizemeister Thilo Müller (Eintracht Frankfurt) und rechts Hessenmeister Herren 55 Jochen Bredel (SGA)  
Foto: Tennisverein Eintracht Frankfurt

## Hast du Lust auf Tennis? Dann komm zur SGA!

### Wir bieten Schnuppertraining für Jung und Alt

Die sportlichen und gesellschaftlichen Angebote bilden die Grundlagen unseres Vereinslebens auf einer nachhaltig gestalteten Anlage. Bei uns stehen die Mitglieder als Menschen im Mittelpunkt.

Wir begegnen uns mit Respekt, Wertschätzung und Toleranz. Solidarität und Fair Play sind die Säulen für einen herzlichen, offenen und freundlichen Umgang untereinander. Gemeinsam bieten wir für interessierte Einsteiger:innen, Hobbyspieler:innen und ambitionierte Aktive ein sportliches Zuhause. Bei uns fühlt sich jeder wohl – auf und neben dem Tennis-Platz.

Als moderner Club für die ganze Familie bieten wir ein attraktives Sport- und Freizeitangebot.

- Du wolltest schon immer einmal Tennis spielen?
- Du hast vor 20 Jahren zuletzt einen Schläger in der Hand gehabt und traust dich nicht, wieder einzusteigen?



- Dein Kind spielt Tennis und möchte, dass du auch mitspielst?

- Du suchst einen Trainingspartner? Kein Problem!

Bis Ende September 2024 bieten wir Schnupperkurse für Anfänger:innen und/oder Wiedereinsteiger:innen, für Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene an.

### Also, los geht's:

- Wo: SGA-Tennisanlage, Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt
- Das brauchst du: Sportschuhe und Getränk; Tennisschläger und Tennisbälle werden gestellt
- Kosten: Kinder/Jugendliche: 5 Euro/Stunde und Erwachsene: 10 Euro/Stunde

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wende dich bitte zwecks Anmeldung und Terminen an unseren Cheftrainer Luděk Vildman: Tel. 0177 2697171 oder per E-Mail an [tennisvildman@t-online.de](mailto:tennisvildman@t-online.de)

Probier' es einfach einmal aus und sieh' selbst, wie viel Spaß es bringt, den Tennisschläger zu schwingen und die gelbe Filzkugel über das Netz zu spielen.

Weitere wichtige Infos findest du auf unserer Homepage [www.sg-arheilgen.de/sportangebot/tennis/](http://www.sg-arheilgen.de/sportangebot/tennis/) oder auf Instagram:



### Impressum

**Herausgeber:**  
Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.  
Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt  
Telefon 06151 376330  
Telefax 06151 351212  
E-Mail [sga@sg-arheilgen.de](mailto:sga@sg-arheilgen.de)  
Verantwortlich: Katrin Kosub

**Gestaltung:** Profilwerkstatt GmbH, 64625 Darmstadt  
**Druck:** printdesign24 GmbH, 64291 Darmstadt

**Copyright und Urheberrecht:** Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Alle Urheberrechte vorbehalten.

**Anmerkung:** Für eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich Kürzungen von Beiträgen vor.

**Bildnachweis:** Die Bilder entstammen teilweise der Internetplattform [stock.adobe.de](http://stock.adobe.de). Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

**Anmelde- und Teilnahmebedingungen:** An unseren Kursen (Seite 14) kann jede Person ab 18 Jahren teilnehmen. Sind auch Kinder und Jugendliche angesprochen, wird dieses in der Kursbeschreibung genannt. Wir setzen eine gesundheitlich uneingeschränkte Belastbarkeit voraus. Sind Sie aufgrund von Vorerkrankungen unsicher, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Sie nehmen auf eigene Gefahr am Programm teil. Die Anmeldung zu Kursen erfolgt online über unsere Website. Sie erhalten daraufhin eine Bestätigung Ihrer Teilnahme. Anmeldungen zum Kursprogramm sind jeweils eine Woche vor Kursbeginn möglich.

# Radtour der Triathleten 2023 nach Belgien

40 bestgelaunte Radler auf Strecken der Klassiker des Rennradsports



Im Jahr 2023 ging die jährliche Rennradtour der Triathleten (Seit 1991 fahren sie jedes Jahr in eine der Darmstädter Schwesterstädte und haben fast alle schon zwei bis drei Mal angefahren.) als Rundkurs nach Belgien und wieder zurück nach Darmstadt. Der Start war an einem Samstagmorgen um 6.30 Uhr am Merck-SGA-Sportzentrum.

Hier sammelten sich die 40 bestgelaunten erwartungsfrohen Radler der SGA-Triathlonabteilung zum Losfahren. Die Begleitfahrzeuge, bereitgestellt von der SGA und Axel Reinhardt wurden noch fertiggepackt und das Tagesgepäck griffbereit von den fleißigen Betreuer:innen Wolf und Elke Emmer, Frank Trock und Rainer Neumann in die Fahrzeuge verstaut. Nach der Gruppeneinteilung und der Ansprache von Michael Schwalm, dem Orgachef der Tour, ging es dann los.

Ziel der Tour war es, möglichst viele Strecken der Klassiker des Rennradsports nachzufahren. Auf der ersten Tagesetappe durch die Pfalz nach Bernkastel-Kues an die Mosel waren ca. 150 km mit 1.570 Hm zu bewältigen. Bereits kurz nach der Fähre riss bei einem der Radfahrer die Schaltung komplett ab – aus nach 50 km!

Hier kam das Glück zur Hilfe: Volker Schneider, dem es passiert war, war der einzige Radfahrer aus der Gruppe, der in der Pfalz wohnt und sich mit Hilfe der Begleiter:innen daheim ein Austausch-Fahrrad holen konnte, sensationell! Leider hatte die Gruppe mit Volker Andres als Gruppenchef, in der der Radler fuhr, so schon früh eine Stunde Rückstand, so dass sie den Tagessieg abhaken konnte. Es gibt natürlich keine Tageswertung und alle Mitfahrer werden gemeinschaftlich und sicher ans Ziel gebracht!

Bei der von den Begleiter:innen für die Gruppe organisierten Mittagspause in den Weinbergen verabschiedeten sich einige Radfahrer:innen, die nur ein Stück begleiten wollten. Die übrigen 34 Fahrer bildeten vier Gruppen mit den Gruppenführern Martin Lohfink, Axel Reinhardt, Volker Andres und Torsten Velde bzw. Joachim Jägele in verschiedenen Leistungsstufen. Der erste Radtag war dann bald geschafft und am Abend zeigte sich die eigentliche Stärke der Reise-gruppe, die nicht in der Radleistung liegt, sondern in der Geselligkeit.

Am nächsten Tag wurden die weiteren Streckenabschnitte durch Luxemburg nach Bastogne in Belgien und Frankreich angegangen, danach weiter durch die Ardennen nach Boullion, Mons und Oudenaarde. Hier kam die Gruppe bis ca. 40 km an die Nordsee heran, den westlichsten Punkt, änderte die Richtung und fuhr wieder gen Osten. Die nächsten Tagesetappen Richtung Heimat waren nun Namür, Verviers und der Hunsrück mit Kastellaun.

Insgesamt legten die Triathleten ca. 1.300 km mit insgesamt 14.600 Hm zurück. Es wurden die Highlights von den Radklassikern Paris – Roubaix, Lüttich – Bastogne – Lüttich und Flandern-Rundfahrt, unter anderen Muur-Kapelmuur und Koppelberg, durchfahren, sensationelles Feeling! Hier erwartete die Fahrer:innen Pavés (Kopfsteinpflaster) und Steigungen bis 20 Prozent, aber immer nur zwei bis drei Kilometer weit, da es nicht so hohe Berge gibt. Weiterhin gab es natürlich auch schöne kurze Abfahrten und tolle Landschaften – also Radfahren pur. Dennoch boten sich genug Steigungen mit Möglichkeiten, bei denen sich die Gruppe auspowern konnte und die – unter Männern

nicht unüblichen – kleinen internen Rennen auszutragen. Die Straßen im Radsportland Belgien waren wider Erwarten teilweise sehr

bescheiden, so dass die Radgruppe den einen oder anderen Platten zu beklagen hatte. Der Rekord waren zwei Platte bei derselben Radfahrerin vorne und hinten in zehn Minuten mit zwei Durchschlägen, Schlaglochkante – Pech gehabt! Ansonsten gab es keine nennenswerten Stürze oder körperliche Schäden zu vermelden, eine rundum tolle Tour!

Zurück in Darmstadt wurde Michael Schwalm für die lange Organisation der Radtour mit einem Sonder-Spalier geehrt und verabschiedet – vielen Dank Michael, great job! Für das nächste Jahr ist wieder eine Schwesterstadt das Ziel und zwar Trondheim in Norwegen, hier waren die SGA-Triathleten schon 1993 und 2009 zu Gast. Die Tour wird dann mit einer Zugfahrt nach Kiel losgehen. Ein paar Radler:innen wollen aber auch in Arheilgen losfahren.



Isotonische Erfrischung



Richtungsweisend: Auf teilweise bescheidenen Straßen ging es durch Belgien.



Alle Informationen zur Vereinsförderung finden Sie unter [www.sparkasse-darmstadt.de/foerderung](http://www.sparkasse-darmstadt.de/foerderung)

Wenn man die Sparkasse Darmstadt als Förderer an seiner Seite hat.

Wir unterstützen seit Jahren die Vereine in der Region – und vielleicht auch so manchen Weltmeister von morgen.

 Sparkasse Darmstadt

# Bitte nehmen Sie uns persönlich!

EDV-Service – aus der Region für die Region Frankfurt-Darmstadt

Von Informatiker Pascal Reinheimer, reinheimer\_systemloesungen gmbh Darmstadt

**Wir leben in Zeiten rasanter digitaler Transformation.** Anwendungen mithilfe Künstlicher Intelligenz (KI) verbreiten sich rasant auch im unternehmerischen Mittelstand. Mitte Juli 2024 meldete das ifo Institut, dass 27 Prozent aller Unternehmen bereits KI einsetzen und dass weitere 17,5 Prozent die Einführung in den kommenden Monaten planen. Im Vorjahr hatte KI in deutschen Unternehmen erst eine Verbreitung von 13,3 Prozent! Der rasante Anstieg verwundert nicht, denn die Unternehmen glauben laut ifo-Umfrage, dass sie durch KI-Einsatz um mehr als zehn Prozent produktiver werden können. Das ifo nimmt an, dass die Quote von KI-Nutzern in Zukunft noch rasanter steigen wird. Auch größere Vereine und NGOs stellen sich zu Recht die Frage, welche Potenziale für sie in diesem neuen Digitalisierungsschritt liegen können.

**Wir alle sitzen in einem Zug, der nicht aufzuhalten ist und immer schneller wird.** Um im Bild zu bleiben: Die Gleise, auf denen dieser Zug verkehrt, brauchen einen soliden Unterbau – das heißt: eine zeitgemäße, bedarfsgerechte und gegen Hacker-Sabotage widerstandsfähige sowie im Katastrophenfall zuverlässig wiederherstellbare EDV-Infrastruktur. Die rasant zunehmende Digitalisierung bringt viele, die bis dato beispielsweise mit angelernten Mitarbeitenden und teilweise historisch gewachsener Legacy\*-Software gearbeitet haben, an Grenzen. Zudem können veraltete Software-Strukturen und

angelernete, ungeschulte interne EDV-Verantwortliche in diesen Zeiten zum existenzbedrohlichen Sicherheitsrisiko werden

**Unsere Zeit ist von steigenden Cyberbedrohungen geprägt.** So warnte das Bundeskriminalamt im Mai in seinem „Bundeslagebild Cybercrime“, dass Angriffe aus dem Ausland im Vorjahresvergleich um 28 Prozent angestiegen sind. Ziele sind laut BKA in vielen Fällen auch „leicht verwundbare kleine und mittelständische Unternehmen“. Die Cyberkriminellen nutzen zunehmend selbst KI, zum Beispiel für täuschend echt aussehende Texte in Phishing-Mails, die angeblich von Vorgesetzten kommen sollen.

**Viele Entscheider in Unternehmen, Vereinen und Organisationen denken deshalb darüber nach, ihre EDV-Systemlandschaft professionell betreuen zu lassen.** Dazu ist in jedem Fall zu raten. Dabei tauchen mehrere Probleme auf.

1. Eine interne IT-Abteilung mit EDV-Fachleuten können oder wollen sich kleinere Unternehmen und Vereine nicht leisten. Eine externe, mit Fachleuten besetzte, Systemadministration kann dieses Problem lösen. Die Betonung in diesem Satz liegt auf dem Verb „kann“! Denn da ist noch Punkt 2.
2. Die Qual der Wahl bei der Suche nach der für sie geeigneten externen Systemadministration.

Es gibt viele Anbieter von EDV- und Computer-Dienstleistungen. Wie soll man da den Richtigen finden? Man kann auch an den Fal-



IT-Experte Pascal Reinheimer

schen geraten. Für den Erstkontakt zur künftigen externen Systemadministration: Natürlich sollte nachweisbare fachliche Qualifikation vorhanden sein. Denn der Begriff „EDV-Service“ oder „Systemhaus“ ist nicht geschützt, wie etwa der einer Arztpraxis oder Apotheke. In unserem achtköpfigen Team sind ausschließlich ausgebildete Informatiker und Fachinformatiker und Angehörige anderer EDV-Ausbildungsberufe aktiv. Ich selbst habe Informatik an der Hochschule Darmstadt studiert.

**Es muss übers Fachliche hinaus auch persönlich zwischen Ihnen und Ihren Systemadministratoren passen.** Zwar lässt sich heute vieles (kostengünstig) per Fernwartung regeln. Aber auch in Zeiten (anonymer) digitaler Vernetzung ist persönliche und räumliche Nähe wichtig. Unsere mehr als 120 zumeist langjährigen Kundinnen und Kunden kennen ihre persönlichen Ansprechpartner bei uns und vertrauen ihnen. Wir sind seit einem Vierteljahrhundert in der Region Frankfurt-Darmstadt als Systembetreuung aktiv.

Uns ist Nähe zum Kunden wichtig, weil wir Anliegen und Prozesse im Unternehmen, der Praxis oder im Verein genau kennen und verstehen möchten, um wirklich bedarfsgerechte Systemlandschaften und IT-Netzwerke zu schaffen. Deshalb ist dieser Artikel mit der Schlagzeile „Bitte nehmen Sie uns persönlich!“ überschrieben. Wie unsere Kunden die Zusammenarbeit mit uns sehen, können Sie auf unserer Webseite [www.systemloesungen.de](http://www.systemloesungen.de) unter „Referenzen“ nachlesen. Übrigens: Auch die SGA ist dabei.

**Oft höre ich von Kunden, die die IT-Szene als eine andere Welt empfinden.** Ja, es gibt Fachbegriffe in unserer Branche, die nicht allgemeinverständlich sind. So wie in der Medizin, der Juristerei oder im Steuerrecht auch. Ein guter Arzt, Rechtsanwalt oder Steuerberater ist aber in der Lage, seinem Gegenüber, das einem ganz anderen Kerngeschäft nachgeht, Sachverhalte verständlich und nachvollziehbar darzulegen. Wir raten dazu, IT-Berater und EDV-Betreuer zu meiden, deren Fachchinesisch sie nicht verstehen oder die Ihre Nachfragen ungeduldig abtun wollen. Wenn es um geschäftskritische EDV-Netzwerke geht, ist jede Frage erlaubt!

**Fragen Sie uns. Klartext ist bei uns inklusive.**

reinheimer systemloesungen gmbh  
Schillerstraße 11  
64297 Darmstadt  
Telefon: 06151 159 50 85  
[info@systemloesungen.de](mailto:info@systemloesungen.de)  
[www.systemloesungen.de](http://www.systemloesungen.de)

\*Legacy = deutsch: Vermächtnis

volksbanking.de/gewinnsparen

Mit Gewinnsparen viele Chancen nutzen – für sich und andere!

**Auf Los geht's los.**  
**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

**Gewinnen. Sparen. Helfen.** Mit dem Kauf von Gewinnspargen haben Sie die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Darüber hinaus unterstützen Sie soziale und gemeinnützige Institutionen und Vereine in unserer Region und sparen einen Teil Ihres Einsatzes.

volksbanking.de/gewinnsparen

**Volksbank Darmstadt Mainz**

**ZURICH**

**Bester Schutz für Sie und Ihre Lieben**

Gerne beraten wir Sie:  
**Regionaldirektion Horn & Weber**  
**Inh. Stephan Weber e.K.**  
Ober-Ramstädter Str. 80 A  
64367 Mühlthal  
Telefon 06151 667990  
[horn.weber@zuerich.de](mailto:horn.weber@zuerich.de)

# Erfolgreiche Sportkegler:innen

SGA-Senior:innen mittlerweile als feste Größe bei den Deutschen Meisterschaften etabliert



Die SGA-Kegler freuen sich über den dritten Platz bei der Mannschafts-Meisterschaft.

Im Juni und Juli fanden die Deutschen Meisterschaften der Deutschen-Classik-Kegler-Union in Lampertheim statt. Am 8. und 9. Juni schickte die SGA bei den Einzelmeisterschaften der Senior:innen gleich mehrere Starter:innen ins Feld, die sich über die Hessischen Meisterschaften qualifizieren konnten.

Bei den Herren belegte der Deutsche Titelverteidiger in der Klasse der Ü60 Harald Kauck den 8. Platz. Gerhard Hochbaum verpasste mit dem 4. Platz knapp das Podest. Bei den Seniorinnen Ü50 belegte Monika Stein den 8. Platz, Martina Mees erreichte Platz 6. Iris Geider konnte in dieser Altersklasse nach Platz 2 am ersten Tag am zweiten Tag noch einen draufsetzen und den deutschen Meistertitel erreichen.

Am 6. Juli traten dann erneut die Senioren-B in der Mannschafts-Meisterschaft an. Hier konnten die Arheilger, nachdem im vergangenen Jahr der zweite Platz erreicht wurde, diese Leistung auch in diesem Jahr mit einem hervorragenden dritten Platz bestätigen. Jürgen Brunner, Günter Hauck, Alois Lauer, Gerhard Hochbaum und Harald Kauck bildeten das in diesem Jahr erfolgreiche Team in der Mannschaftswertung.

Mit dem erneut erfolgreichen Abschneiden der Arheilger bei den Senior:innen konnte man sich hier mittlerweile als feste Größe

etablieren. Nun hofft man, die gute Leistung in die im September startende Saison mitnehmen zu können.



Nummer Eins in Deutschland: Iris Geider

## SGA-Damen holen den Tischtennis-Hessenpokal

Erfolg gegen drei weitere Pokalsieger-Mannschaften aus den Bezirken West, Mitte und Nord

Nachdem die Damen im Februar erneut Bezirkspokalsieger in der Bezirksoberliga geworden waren, fuhren Andrea Tischer, Susanne Koine und Kerstin Leukert Mitte März zur Verbandspokalrunde nach Bad Arolsen, um sich dort mit den drei weiteren Pokalsieger-Mannschaften aus den Bezirken West, Mitte und Nord zu messen. Hierbei hoffte man auf ein ähnlich gutes Abschneiden wie im Vorjahr, als nach einem 4:2 Sieg im Halbfinale und einer 2:4 Niederlage im Finale ein guter zweiter Platz erreicht wurde.

Leider hatte man kein Losglück und musste im Halbfinale gegen die mit einer ukrainischen Topspielerin antretende Mannschaft aus dem nordhessischen Baunatal spielen. Doch die Arheilger Frauen nahmen diese Herausforderung mit Bravour an und schaff-

ten es tatsächlich, dieses Spiel nach zweieinhalb Stunden mit 4:3 zu gewinnen. Zwar verloren sowohl Kerstin Leukert als auch Andrea Tischer deutlich gegen die gegnerische Spitzenspielerinnen und auch das Doppel von Andrea Tischer/Susanne Koine ging mit 2:3 Sätzen verloren, doch am Ende reichten die – überwiegend sehr deutlichen – Einzelsiege von Susanne Koine (2), Andrea Tischer und Kerstin Leukert, um ins Finale einzuziehen.

In diesem traf man dann auf die Mannschaft vom TTC Hain-Gründau – ihres Zeichens Pokalsieger im Bezirk Mitte und im Halbfinale mit 4:1 gegen den TTC Offheim erfolgreich. Zwar musste Kerstin Leukert zum Beginn der Partie eine knappe 1:3-Niederlage gegen die gegnerische Nummer 1 hinnehmen, doch zwei souveräne Erfolge von Andrea Tischer und Susanne Koine sorgten dann für eine 2:1-Führung. Das anschließende Doppel konnten die beiden nach einer weiteren guten Leistung auch mit 3:0 Sätzen deutlich für sich entscheiden. Andrea Tischer verlor im Spitzeneinzel zwar den ersten Satz, schaffte es aber, anschließend die letzten Kräfte zu mobilisieren und das Spiel noch in vier Sätzen zu gewinnen.

Somit freuten sich die Arheilger Frauen über einen deutlichen 4:1-Finalsieg und traten – mit dem Hessenpokal im Gepäck – die Heimreise aus Nordhessen an.

Der Lohn für diese Leistung war die erstmalige Qualifikation einer Arheilger Mannschaft für die Deutschen Pokalmeisterschaften der Verbandsklassen, die vom 9. bis zum 12. Mai in Schleswig-Holstein ausgetragen wurden. Somit machten sich Andrea Tischer, Susanne Koine, Katharina Mader und Kerstin



Hessenpokal-Siegerinnen: Andrea Tischer, Kerstin Leukert und Susanne Koine

Leukert mit Begleitung am Himmelfahrtstag frühmorgens auf den langen Weg ins 550 km entfernte Schwarzenbek.

Die vorherige Auslosung hatte ergeben, dass man in der Vorrunde in einer Fünfergruppe antreten durfte und somit zunächst vier Pokalbegegnungen zu bestreiten hatte. Hierbei gelang im Laufe des sehr gut organisierten Turniers gegen die Mannschaft vom TSV Schwarzenbek und vom TTC Schopfheim/Fahrau jeweils ein 4:1-Sieg, während man gegen KSV Sperenberg mit 1:4 und gegen TuS Wickrath mit 2:4 das Nachsehen hatte. Damit verpassten die Arheilger Frauen als Gruppendritte zwar den Sprung ins Viertelfinale – konnten aber mit ihren gezeigten

Leistungen dennoch zufrieden sein. Wie stark die Vorrundengruppe B tatsächlich war, zeigte auch die Tatsache, dass der Siegeszug der beiden Mannschaften, gegen die man verloren hatte, letztlich erst im Endspiel (TuS Wickrath) bzw. im Halbfinale (KSV Sperenberg) endete.

Da die Heimfahrt erst für den Sonntag geplant war, verbrachte die Arheilger Truppe den restlichen Samstag bei Kaiserwetter mit einem Besuch des Hafenfestes und weiterer Sehenswürdigkeiten in Hamburg.

Mit diesem tollen viertägigen Erlebnis endete für die Damen eine erfolgreiche Tischtennissaison 2023/2024.



Gruppendritte bei den Deutschen Pokalmeisterschaften: Katharina Mader, Susanne Koine, Kerstin Leukert und Andrea Tischer

# Rückblick ins Kita-Jahr 2023/2024

## Das kunterbunte Vergnügen in der SGA-Sportkita geht in die nächste Runde

Mit der Erweiterung neuer und der Festigung bestehender Kooperationspartner konnte die Vielfalt der kindgerechten Angebote in unserer SGA Bewegungs- und Ernährungs-kindertagesstätte noch einmal angehoben werden.

### Ausflug ins Stadion am Böllenfalltor

Als Sportkita darf selbstverständlich eine Stadion-Tour beim Bundesligisten SV Darmstadt 98 nicht fehlen. Das durch die Lilien organisierte Projekt „Weihnachten im Schuhkarton“ war hierfür ein gelungener Anlass. Viele Eltern und Kinder der SGA-Sportkita hatten fleißig Päckchen gepackt und gemeinsam am Stadion des SV Darmstadt abgegeben. Die Sammelaktion ermöglichte es Kindern aus einkommensschwachen Familien, ein Weihnachtsfest mit Geschenken zu feiern, das sie lange in Erinnerung behalten werden. Neben Kleidung durften sich die Kinder über Spielzeuge, Kuscheltiere oder Schreibmaterialien freuen. Belohnt wurden die fleißigen Päckchen-Packer:innen dann mit einer Stadion-Tour im Böllenfalltorstadion.

### Schmetterlinge werden zu temporären Bewohnern der Kita

Auch dieses Jahr haben die Kinder der SGA-Sportkita die Chance genutzt, Schmetterlingslarven in der Krippe und dem Kindergarten aufzuziehen. Nachdem sich die Schmetterlinge verpuppt hatten, mussten sich Groß und Klein für die nächsten Wochen in Geduld üben. Doch dann ging es auf einmal ganz schnell. Innerhalb weniger Tage sind die Schmetterlinge aus ihrem Kokon geschlüpft und hatten großen Hunger. Die Schmetterlingshäuser wurden von den Kindern mit Blumen, Gräsern und Wasser ausgestattet und regelmäßig erneuert. Nach einigen Tagen und vielen Leckereien waren die Schmetterlinge stark genug, um von den Kindern in ihren natürlichen Lebensraum verabschiedet zu werden.

### Kindertheater Zauberflöckchen zu Besuch

Da auch die musikalische Bildung im Kindesalter gefördert werden soll, haben sich die Kinder der SGA-Sportkita sehr über den Besuch des Theaters Zauberflöckchen gefreut. Julia und Gans Trudi haben in der kitaeigenen Turnhalle eine zauberhafte Umgebung geschaffen, die die Kinder zum Mitmachen und Mitlachen ermuntert hat. Es verwunderte nicht, dass bei der Zugabe kein Kind mehr auf seinem Platz zu halten war. Pünktlich zur Verabschiedung der Vorschulkinder 2024 kam das Theater mit dem Stück „Hurra, hurra wir kommen in die Schule“ nochmals in die SGA-Sportkita.

### Hinter den Kulissen des Frankfurter Flughafens

Der Frankfurter Flughafen ist bereits für viele Erwachsene eine große Attraktion. Schön



wäre es, doch einmal hinter die Kulissen blicken zu können. Den Kindern der SGA-Sportkita wurde diese Möglichkeit durch eine Nachbarschaftsaktion des Flughafenbetreibers Fraport zuteil. Nach einer gründlichen Sicherheitskontrolle wurden die Kinder mit einem Flughafenbus auf das Rollfeld gefahren und kamen den vorbeifliegenden und abhebenden Flugzeugen so nah, dass sie den Piloten zuwinken konnten. Dass Sicherheit oberste Priorität auf einem Flughafen hat, haben die Kinder erfahren, als sie einen Blick auf die flughafeneigenen Feuerwehrautos werfen konnten. Im Ernstfall sind diese direkt vor Ort und können schnell zur Hilfe eilen.

### Sportlich aktiv bei Wind und Wetter

Neben zahlreichen Angeboten, die sich mittlerweile im Kitaalltag implementiert haben, sind neue Aktivitäten hinzugekommen. Seit Mai 2024 hat sich das Angebot der Minibiker auf die Krippe ausgeweitet und findet bei den Jüngeren ebenfalls regen Zuspruch. Um das Adrenalin der Kindergartenkinder in die Höhe zu treiben, wurde eine Kooperation mit der Kletterhalle in Darmstadt eingegangen. Die Kinder können hierbei ihre eigenen Grenzen austesten und ihre Kraft und Ausdauer trainieren. Für die besonders Mutigen besteht die Möglichkeit, in luftigen Höhen ohne Sicherungsseil zu klettern.



Weiterhin finden in der SGA-Sportkita folgende Sportangebote großes Interesse bei den Kindern: Wassergewöhnung im Nordbad, Tanzen, Laufen, Leichtathletik, Eishockey, Ballschule, Fußball, Inline-Skating und vieles mehr! Hier gilt ein großer Dank der Rad- und Rollsportabteilung, deren Anlagen häufig genutzt werden können. Die Kinder der SGA-Sportkita sind aber auch zu Fuß sportlich unterwegs. Nachdem sie in der Volkssternwarte Darmstadt durch ein Teleskop die Unweiten der Galaxie bestaunen konnten, ging es danach auf Erkundungstour durch Darmstadt. Der Ausblick von der Besunger Ludwigshöhe ermöglichte es ihnen, Darmstadt einmal „von oben“ zu betrachten. Zudem fanden im vergangenen Jahr vielfältige Ausflüge zu den Luna-Alpakas, dem

Eisenbahnmuseum, dem Landesmuseum, dem Vivarium, dem Bioversum des Jagdschlösses Kranichstein, dem Reitverein Darmstadt-Arheilgen und vielen weiteren lokalen Anbietern statt. In der SGA-Sportkita können sich die Kinder freiwillig in alle diese Angebote einwählen.

### Große Unterstützung durch unsere Kooperationspartner

Die Internationale Berufsakademie der F+U Unternehmensgruppe (iba) in Darmstadt ist insbesondere für unsere Studierenden eine große Unterstützung und für die SGA-Sportkita ein zuverlässiger Kooperationspartner. Dieses zeigt sich im regen Austausch und vor allem in den zahlreichen Studierenden, die seit Jahren eine tatkräftige Unterstützung für die Kita darstellen.



Auch die Kinder profitieren von unseren Kooperationspartnern, wie dem Obst- und Gartenbauverein Darmstadt-Arheilgen, der mit den Kita-Kindern im Außengelände leckeren Apfelsaft gekeltert hat. Die dafür benötigten Äpfel wurden durch den in Arheilgen ansässigen Bauernladen Benz gespendet. Nachdem zuerst der eigene Durst gestillt wurde, wurden die von den Eltern mitgebrachten Trinkflaschen mit Apfelsaft befüllt und anschließend, nach einer kleinen Spende, an die Eltern verteilt.

Wie auch in den Jahren zuvor, trägt unser Lieferant Merlaus Hofladen dazu bei, dass die Kita regelmäßig mit frischem Obst und Gemüse versorgt wird. Abhängig von der Jahreszeit können die Krippen- und Kindergartenkinder ihren Teil dazu beitragen. Ebenso wird im Frühjahr auf den Erdbeer-Feldern der Familie Appel der Nachtsich für das Mittagessen gepflückt.



### Aktion Grüner Kindergarten

Mit der Bewerbung an der von der Firma Berief durchgeführten Aktion Grüner Kindergarten konnte der Nachhaltigkeitsaspekt, den die Kita im Alltag verfolgt, weiter ergänzt werden. Aufgrund zahlreicher Unterstützer:innen hat die SGA-Sportkita den dritten Platz erzielt, der mit 2.500 Euro dotiert war. Der daraus resultierende Gewinn konnte zeitnah in die Gestaltung des Außengeländes investiert werden. Hier findet sich neben vielfältigen Spielgeräten nun auch ein Balancierbalken sowie eine Wasserpumpe, die an heißen Tagen für etlichen Wasserspaß sorgt.

## Gemeinsam für die Kinder

Aus einer Idee wurde ein Vorhaben und aus diesem Vorhaben entstand die Umsetzung: Engagierte Eltern von Kindern aus der SGA-Sportkita haben beschlossen, einen Förderverein zu gründen, der sich das Ziel gesetzt hat, Spiel- und Lernmaterialien für die Kita zu finanzieren sowie Feste und Ausflüge zu unterstützen und zu realisieren. Der Verein möchte vor allem bei der Umsetzung und Finanzierung helfen. Natürlich stehen auch die Elternzusammenarbeit und ein gemeinsames Miteinander im Vordergrund des Vereins.

Am 16. Februar war es dann so weit und die Eintragung des „Förderverein SGA-Sportkita e.V.“ im Vereinsregister und die Gründung des Vereins wurden offiziell besiegelt. Der Verein setzt sich aus Eltern und Mitarbeitenden der Kita zusammen und wird von den beiden Vorsitzenden Sven Justus Reymend (1. Vorsitzender), Moritz Althaus (2. Vorsitzender) und dem Schatzmeister Bastian Raab geleitet. Insgesamt zählt der Förderverein zehn Personen im Vorstand.

Die erste Versammlung des Vereins nach der Gründung im Februar fand im März 2024 im

Bewegungsraum der SGA-Sportkita statt. Der Förderverein organisierte zunächst eine erfolgreiche Müllsammelaktion und hatte einen eigenen Stand auf dem SGA-Kita-Flohmarkt. Weitere Projekte sind bereits in Planung, darunter Flohmärkte, ein Erste-Hilfe-Kurs für Eltern und ein Kochkurs, bei dem Eltern Tipps und Tricks für das gemeinsame Kochen mit ihren Kindern bekommen können. Für das Jahr 2025 gibt es bereits Ideen für einen großen Sport- und Bewegungstag.

Es wird spannend und der Förderverein freut sich auf die kommende Zeit und die aktive Mitwirkung aller Mitglieder und natürlich auch auf neue Mitglieder, die immer willkommen sind. Der Förderverein möchte dazu beitragen, dass die Kinder der SGA-Sportkita bestmöglich gefördert werden und eine schöne Zeit in der Kita erleben können.

Mitgliedsanträge liegen im Eingangsbereich der SGA-Sportkita, können beim Vorstand unter der E-Mail-Adresse foerderverein@sga-sportkita.de angefordert werden oder sind auf der neuen Kita-Homepage abrufbar unter [www.sga-sportkita.de/startseite/foerderverein](http://www.sga-sportkita.de/startseite/foerderverein).

# SGA-Boule verleiht der Spielfreude Flügel

## Offene Darmstädter Stadtmeisterschaft erfolgreich gestartet

Durch viele Aktivitäten macht SGA-Boule von sich reden. Nun kommt eine neue hinzu: Am 15. Juni fand im Arheilger Boulo-drome erstmals nach längerer Zeit wieder ein eigenes Turnier statt – die Offene Darmstädter Stadtmeisterschaft. 64 vorangemeldete Doublette-Teams ließen sich von dem morgendlichen Starkregen nicht abhalten, den Weg nach Arheilgen anzutreten. Gespielt wurde im Turniermodus A-C-B-D mit anschließenden K.-o.-Runden. Aus SGA-Sicht war es schön, dass es mehrere SGA-ler unter die Bestplatzierten schafften, darunter Jantorn Bauscher, die mit ihrem Spielpartner Bernd Tanzer den 3. Platz im A-Turnier belegte und Rainer Lücker, der mit Kevin Aster den 1. Platz im B-Turnier errang. Viele helfende Hände, Kuchen- und Salatspenden machten den Tag zu einem vollen Erfolg. Unser besonderer Dank gilt außerdem dem SGA-Mitglied und Liga-Spieler Henryk Niemczyk für die hervorragende werbliche Begleitung.

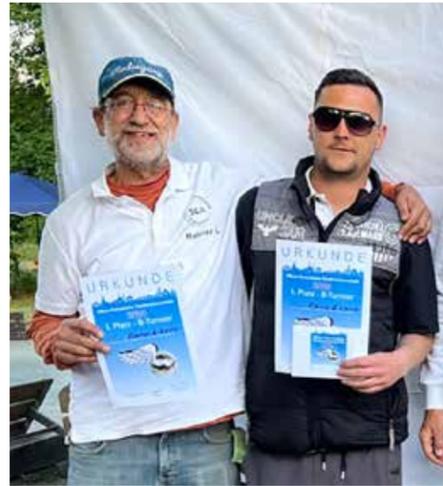
### Sportliche Weiterentwicklung

Im Frühjahr wurden die technischen Grundlagen des Boulespiels auf vielfachen Wunsch mit einer externen Trainerin aufgefrischt und

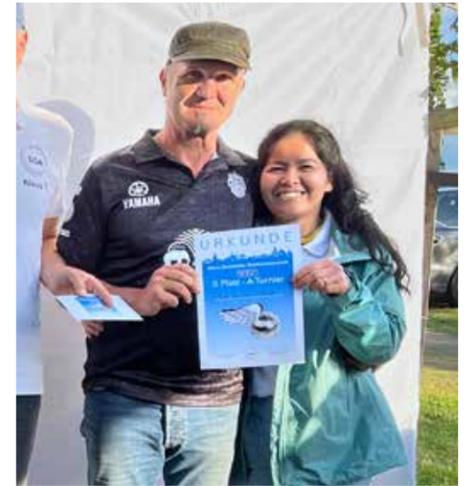
fortan durch regelmäßige Übungen in Ate-liers gefestigt. Je näher die Liga-Termine rückten, desto mehr wurde außerdem in festen Mannschaftsformationen trainiert. Ein Blick auf die aktuellen Liga-Tabellen zeigt, dass sich der Einsatz auszahlt. Die 1. Mannschaft unter der Leitung von Klaus Treude ist momentan auf Aufstiegskurs und könnte nach dem Fast-Abstieg im letzten Jahr nun tatsächlich den Sprung in die 2. Liga schaffen. Die neu gegründete 3. Mannschaft hat nach einem fantastischen Start in der 4. Hessenliga Süd ebenfalls Aufstiegschancen und könnte die 1. Mannschaft um ihren jetzigen Platz in der 3. Hessenliga Süd beerben. Beides entscheidet sich am letzten Liga-Spieltag am 7. September 2024, der für die 3. Mannschaft ein Heimspieltag ist.

### Engagement an vielen Stellen

Ob Heiner-Buul-Turnier im Herrngarten oder Move for Dementia-Bouleturnier auf der Mathildenhöhe: Die Boule-Abteilung der SGA ist schon seit Jahren ein gefragter Partner für die sportliche Leitung von Turnieren. Dies verschafft SGA-Boule eine gewisse Strahlkraft in der Stadt und in der Region. Intern wartet im Herbst mit der Vereinsmeis-



1. Platz im B-Turnier für Rainer Lücker (rechts: Spielpartner Kevin Aster)



3. Platz im A-Turnier für Jantorn Bauscher (links: Spielpartner Bernd Tanzer)

terschaft, die erstmals ab diesem Jahr kompakt als Supermelée-Turnier ausgetragen wird, eine sportliche Herausforderung für die Mitglieder.

Die Chancen zur individuellen Weiterentwicklung und der Liga-Leistungsaspekt sollen aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass in der Boule-Abteilung Entspannung und Spielfreude an erster Stelle stehen. Wer

dienstags bzw. donnerstags um 18.00 Uhr oder sonntags ab 14.00 Uhr ins SGA-Boulo-drome kommt, kann sich davon überzeugen.

Interessenten sind jederzeit willkommen. Übungskugeln können gestellt werden. Fragen werden gern per E-Mail über boule@sg-arheilgen.de beantwortet. Weitere Information gibt es hier: [www.sg-arheilgen.de/sportangebot/boule](http://www.sg-arheilgen.de/sportangebot/boule)

# Bahnengolf mit vielversprechendem Halbjahr

Nachdem am Ende des letzten Jahres berichtet werden konnte, dass das Jahr 2023 sportlich eines der erfolgreichsten Jahre für die Bahnengolf-Abteilung seit langer Zeit war, ist es natürlich das Bestreben der Abteilung, an diese Erfolge anzuschließen. Es ist sicher jetzt noch zu früh, darüber zu spekulieren, ob das klappt, aber zumindest sind die Ergebnisse des ersten Halbjahres vielversprechend.

Auch in diesem Jahr ist die SGA mit drei Mannschaften im Ligen-Spielbetrieb am Start. Die 1. Mannschaft spielt in der 1. Bundesliga Gruppe Süd. Sie hatte zunächst drei Spiele in Bad Bodendorf, in Bamberg und in Olching und lag danach auf Platz 2 der Tabelle. Damit hatte sie sich für die Finalrunde qualifiziert. Das erste Spiel dieser Runde fand bereits in Wanne-Eickel statt und die SGA belegt hier den 5. Platz. Die 2. Mannschaft spielt in der 2. Bundesliga und liegt hier mit der 2. Mannschaft des Mainzer MC gemeinsam auf dem ersten Platz. Sie muss aber noch zum letzten Spiel beim Konkurrenten Mainz antreten. Die 3. Mannschaft spielt in der HBSV-Gruppenliga. Dort liegt sie hinter dem MGC Bad Homburg, mit nur zwei Punkten Rückstand auf dem 2. Platz. In der Liga sind noch zwei Punktspiele in Kahl und in Weiterstadt zu absolvieren.

Mit einer Mannschaft ist die SGA auch noch im DMV-Pokal im Rennen. Das nächste Spiel

ist hier ein Heimspiel gegen den MSC Bensheim-Auerbach. Bei den Deutschen Jugendmeisterschaft vom 3. bis 6. Juli in Friedrichstal (Saarland) waren mit Ida Wittstadt und Levi Tritsch zwei Schüler:innen der SGA am Start. Auf den großen Minigolfbahnen (Betonbahnen) und in der Gesamtwertung gewann Lewi Tritsch jeweils die Bronzemedaille. Auf den kleineren Miniaturgolfbahnen (Eternitbahnen) gewann er die Silbermedaille.

Als Breitensportmaßnahme richtet die Abteilung alljährlich ein Heinerfest-Turnier aus, ein Turnier ausschließlich für Freizeitspieler:innen. Dieses stand in diesem Jahr leider unter keinem guten Stern. Zunächst musste das Turnier wegen personeller Probleme um eine Woche verschoben werden und dann war die SGA sogar gezwungen, das Turnier in diesem Jahr ganz ausfallen zu lassen. Seit einigen Wochen macht eine Horde Wildschweine Schwierigkeiten, die fast jede Nacht in das Gelände eindringt und vor allem die Grünanlage, aber auch den Weitschlag auf der großen Anlage umwühlen. Eine Beseitigung dieser Schäden morgens vor Turnierbeginn war beim besten Willen zeitlich nicht möglich.

Als weitere Breitensportmaßnahme fand die Ferienaktion statt. Dabei konnten Jugendliche bis 16 Jahre einmal bezahlen und den ganzen Tag auf beiden Anlagen spielen.

Gleichzeitig war die Anlage in der Ferienzeit an allen Tagen bereits ab 11.00 Uhr geöffnet.

Die Bahnengolf-Abteilung hat derzeit persönliche Probleme in der Vorstandsarbeit. Aus gesundheitlichen und Altersgründen möchte sich der Abteilungsleiter gerne zurück-

ziehen. Doch leider hat sich bei der Jahreshauptversammlung keine Nachfolgerin oder Nachfolger gefunden. Auch andere Ämter konnten nicht besetzt werden, sodass der alte Vorstand sich bereit erklärt hat, noch bis zu einer neuen Hauptversammlung kommissarisch im Amt zu bleiben.

## reinheimer\_systemloesungen gmbh



### Im Computer-Service und in IT-Netzwerken zu Hause.

Seit mehr als einem Vierteljahrhundert gestaltet und betreut das Systemhaus reinheimer\_systemloesungen EDV-Infrastrukturen mittelständischer Unternehmen sowie von Arztpraxen, NGOs und Vereinen in der Metropolregion Frankfurt – Darmstadt – Wiesbaden. Sie fragen sich nach dem Weg in die digitale Zukunft? Unser sechsköpfiges Team ausgebildeter Systemadministratoren kennt sich damit aus. Wir bieten Ihnen für Sie nachvollziehbare, bedarfsgerechte und kostenbewusste Lösungen an, mit denen Sie produktiv, sicher und zukunftsfest unterwegs sind.

#### reinheimer\_systemloesungen gmbh

Persönlicher EDV-Service aus der Region – für unsere Region. Wir sind Mitglied der Ingenieurkammer Hessen.

[www.systemloesungen.de/kontakt/](http://www.systemloesungen.de/kontakt/)



### Frischer Wind im Minigolfpark

Seit April gibt es mit Aleksandra Sisoewa eine neue Pächterin für die SGA-Bahnengolfanlage. Seitdem wird auf dem Gelände geräumt, gestrichen und erneuert. Mit neuen Gastro-Möbeln und einem umfangreichen Angebot an Getränken und Snacks lädt der Kiosk zum Verweilen ein. Der bei Jung und Alt beliebte Minigolfpark in Arheilgen hat in dieser Saison geöffnet:

Montag bis Freitag	von 14.00 bis ca. 22.00 Uhr
Samstag	von 13.00 bis ca. 22.00 Uhr
Sonntag	von 10.00 bis ca. 22.00 Uhr

letzter Einlass zum Spielen: 19.30 Uhr. Bei schlechter Witterung geschlossen!

Weitere Informationen unter [www.minigolf-arheilgen.de](http://www.minigolf-arheilgen.de)

# SGA-Fussballjugend beim größten Turnier der Welt

Nachwuchs-Fußballer nahmen beim Gothia Cup 2024 in Göteborg/Schweden teil

1.911 Mannschaften aus 72 Nationen eingeteilt in 24 verschiedene Altersklassen und 4.822 Spiele innerhalb von sechs Tagen auf 142 Spielfeldern, 48.890 Zuschauer bei der Eröffnungsfeier. Das sind nur einige wenige Zahlen, die beschreiben, welches Abenteuer drei Jugendmannschaften der SGA-Fussballabteilung in der ersten Woche der Sommerferien erlebt haben.

Vom 14. bis 20. Juli nahmen die aktuelle D2-, C1- und B2-Mannschaften am Gothia Cup 2024 in Göteborg/Schweden teil. Beim Gothia Cup handelt es sich um das größte Jugendfußballturnier der Welt, welches jährlich ausgetragen wird. Nachdem die SGA dort bereits Ende der 1990er Jahre und Mitte der 2000er Jahre mehrmals teilgenommen hatte, begannen die Planungen für eine erneute Teilnahme der SGA, erstmals mit mehreren Teams, bereits vor eineinhalb Jahren.

Mit Beginn der Sommerferien konnten sich die drei Teams dann endlich auf unterschiedlichen Anreisewegen nach Göteborg begeben. Die D2, bestehend aus 13 Spielern, drei Trainern, einem Betreuer und rund 20 Eltern und Geschwistern, startete die große Reise am 13. Juli und fuhr mit dem Zug nach Kiel und setzte von dort mit der Fähre über Nacht nach Göteborg über. Auf der Fähre trafen die Kleinsten auf die C1, bestehend aus 20 Spielern, drei Trainern und einem Betreuer, die den Weg nach Kiel mit drei Kleinbussen bewältigt hatte. Die B2 hingegen reiste mit 15 Spielern, zwei Trainern und einem Betreuer erst am 14. Juli mit dem Flugzeug an.

Alle drei Mannschaften kamen dann relativ zeitgleich am Morgen des 14. Juli in der Tynneredsskolan an. Diese Schule diente der SGA und auch zahlreichen anderen Mannschaften aus verschiedenen Ländern für die Turnierwoche als Unterkunft. Nach der Ankunft und dem Beziehen der Klassenräume konnten sich die Teams akklimatisieren und auch eine kleine Trainingseinheit absolvieren. Am Montag begannen dann die Spiele für alle Teams, wobei für jede Mannschaft montags, dienstags und mittwochs ein Vorrundenspiel auf dem Plan stand.

## Robuste Gegner für die D2

Die D2 hatte eine starke Vorrundengruppe mit körperlich sehr robusten Gegnern erwischt und musste sich erst auf das in Skandinavien vorherrschende körperbetonte Spiel einrichten. Im ersten Spiel traf der 2013er Jahrgang auf Utbynäs SK aus Schweden und verlor mit 3:7, wobei man insbesondere die zweite Halbzeit ausgeglichen gestalten konnte. Im zweiten Spiel unterlag die D2 dann Västra Frölunda IF1 mit 2:8 und das dritte Spiel ging gegen das Landesauswahlzentrum (LAZ) Stockerau 1 aus Österreich mit 0:6 verloren, so dass man Vierter in der Gruppe wurde und somit in der im K.-o.-Modus stattfindenden Trostrunde antreten durfte. Dort trafen die Jungs von Jose Cons, Rüdiger Weihert und Sören Hallstein auf das schwedische Team Kungsladugårds BK 2 und konnte sich nach starkem Kampf letztendlich im Siebenmeterschießen mit 6:5 durchsetzen. Nach diesem ersten Sieg war die Freude riesengroß. Bereits wenige Stunden später stand dann das nächste K.-o.-Spiel auf dem Plan. Gegner war diesmal die 2. Mannschaft des LAZ Stockerau. Jedoch hatten die Jungs keine Kräfte mehr und mussten eine deutliche Niederlage einstecken, wurden aber anschließend von den beiden anderen SGA-Teams lautstark gefei-



Die SGA-Jugendfußballer bei ihrer Reise nach Schweden

ert und vom Platz getragen. Für die D2 war es aufgrund der gewonnenen Erfahrungen ein schönes und am Ende auch erfolgreiches Turnier.

## Gute Leistungen der C1

Die C1 hatte eine machbare Vorrundengruppe erwischt. Im ersten Spiel trafen die Jungs von Hans-Jörg Hölzl, Javier Gallego und Hans Magnus Risberg auf Spanga IS FK 3 aus Schweden und zeigte von Anfang an, dass das Spiel eine klare Angelegenheit werden sollte. Am Ende stand ein deutliches 4:0 für die SGA auf dem Zettel. Im zweiten Spiel traf die C1 auf den stärksten Gegner in der Gruppe, die Evolution Futbol Academy aus Mexiko. In einem körperlich höchstintensiven Spiel auf nassem Rasen hielt die SGA herausragend dagegen und konnte sich ein 0:0 erkämpfen. Im entscheidenden dritten Vorrundenspiel hätte der C1 dann ein Unentschieden gegen Raelingen FK 2 aus Norwegen gereicht, um in die Gewinnerrunde einzuziehen. Die Jungs spielten überlegen und hatten das Spiel im Griff, ohne jedoch zwingende Torchancen zu erspielen. Zwei Minuten vor dem Ende schlugen die Norweger dann einen Freistoß lang in den Strafraum der SGA und kamen aufgrund einer Unachtsamkeit zum 1:0. Die SGA warf nun alles nach vorne und traf zunächst den Innenpfosten, verpasste es dann, den Ball aus 2 m über die Linie zu bugsieren und traf im letzten Angriff die Latte. Durch diese Niederlage spielte man „nur“ die Trostrunde und hatte dann das Pech, dass man mit CD Inter Vista Alegre 1 auf eine spanische Mannschaft traf, die es in einer „Todesgruppe“ ebenfalls nicht in die Gewinnerrunde geschafft hat, obwohl sie in drei Spielen nur drei Gegentore kassiert hatte. Leider geriet die SGA nach zwei Minuten durch einen Fehlpass im eigenen Strafraum in Rückstand und traf in der Folgezeit zweimal nur die Latte, so dass trotz großem Kampf das Turnier für die C1 beendet war. Dennoch waren die gezeigten Leistungen in Ordnung und man setzte insgesamt 19 Spieler ein, denen man

allen unabhängig vom Leistungsvermögen ausreichend Spielzeit einräumte.

## Die B2 im Flow

Die B2 spielte sich in der Turnierwoche in einen Flow. Im ersten Spiel gewann die Mannschaft von Jens Steinmetz und Steffen Seibel gegen Skogstoros Golf 1 aus Schweden mit 5:0. Am Tag darauf war Ullensaker Kisa aus Norwegen der Gegner. Das Spiel wurde von Seiten der SGA überlegen geführt und eigentlich war es nur eine Frage der Zeit, wann der Siegtreffer fallen würde. Leider konnten die Norweger mit ihrem ersten Schuss aufs Tor den 1:0 Siegtreffer erzielen. Dadurch stand die B2 im letzten Gruppenspiel unter dem Druck, diese gewinnen zu müssen, wenn man sich für die Gewinnerrunde qualifizieren wollte. In einem spannenden Spiel gegen Lunds BK 1 aus Schweden lag man zunächst zurück, konnte aber noch vor der Halbzeit ausgleichen. Mit dem letzten Eckstoß gelang es der B2 dann noch, den vielumjubelten und verdienten Siegtreffer zu erzielen, so dass man die Vorrunde als Gruppenerster abschließen konnte.

Nach den drei Spielen hatte Coach Jens Steinmetz schon einige angeschlagene Spieler zu beklagen. Dennoch lieferten die Jungs noch am Abend des gleichen Tages einen super Fight gegen Skogstorps Golf 2 aus Schweden und konnte sich im ersten K.-o.-Spiel der Gewinnerrunde trotz 20-minütiger Unterzahl aufgrund einer roten Karte mit 2:1 durchsetzen. Am Donnerstagmorgen mussten die Jungs dann das dritte Spiel innerhalb von weniger als 24 Stunden absolvieren. Gegner war Boo SK aus Schweden. Mit dem letzten Aufgebot und sprichwörtlich auf dem Zahnfleisch erkämpfte sich die B2 ein 0:0, scheiterte im fälligen 11m-Schießen und war damit im 1/32-Finale ausgeschieden, was jedoch einen Riesenerfolg bedeutete, insbesondere vor dem Hintergrund, dass nur vier Auswechselspieler zur Verfügung standen und im Laufe der Woche die Kräfte einfach schwanden.

Highlight des Turniers war die Eröffnungsfeier am Montagabend vor fast 50.000 Zuschauern. Bei dieser darf jeweils eine Mannschaft die teilnehmende Nation repräsentieren und ins Stadion einlaufen. Die weiteste Anreise dürften die Teams aus Argentinien oder China gehabt haben. Daneben waren unter anderem Mannschaften aus Turkmenistan, Malaysia oder Jamaika vertreten. Nachdem am Ende der Eröffnungsfeier das schwedische Team eingelassen war, gab es als Highlight das große Feuerwerk, bevor die Jugend der Welt dann auch vor dem Stadion weiterfeierte. Der gegenseitige Support der SGA-Teams untereinander und der ständige Kontakt der Kinder und Jugendlichen mit Mannschaften aus anderen Ländern und Kulturkreisen sollte diese Fahrt für alle zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Am Samstag reisten die D2 und B2 zurück nach Deutschland und kamen dort am Samstagabend bzw. Sonntagabend gut an.

Die C1 setzte das Abenteuer noch fort und fuhr samstags auf die Hvaler-Inseln nach Norwegen und verbrachte dort eine Woche in einer der schönsten Urlaubsregionen Norwegens. Angesagt waren einfach Strand, Freizeit, Kicken und ein Freundschaftsspiel gegen die U15 des norwegischen Erstligisten FK Fredrikstad. Der Teamgeist wurde weiter gestärkt und es ist davon auszugehen, dass die Jungs diese zwei Wochen für immer in Erinnerung behalten werden.

Bedanken möchte sich das Orga-Team der SGA-Fussballabteilung für das Engagement der Trainer und Betreuer, die eine solche Fahrt erst ermöglicht haben. Dank gilt auch der Firma M&M autobörse GmbH aus Darmstadt, der Pizzeria 7070 aus Wixhausen, den zahlreichen Spendern, die die D2 für diese Fahrt unterstützt haben sowie der Firma Autohaus Wiest aus Darmstadt und dem TÜV Hessen Süd, die das Abenteuer der C1 großzügig supportet haben. Die SGA-Fußballabteilung hofft, dass in den kommenden Jahren weitere Teams den Weg nach Göteborg finden.

# Einlaufkinder der SGA erleben Bundesliga-Magie

Für die F1-Jugend der SGA wurde ein Traum wahr

Beim Bundesligaspiel zwischen Bayer Leverkusen und SV Darmstadt 98 durften die Nachwuchskicker als Einlaufkinder gemeinsam mit den Profifußballern auf das Spielfeld laufen. Nach zahlreichen Bewerbungen bei der Firma Entega wurde das Team für dieses besondere Erlebnis ausgelost.

Der Tag begann mit mildem Wetter und guter Laune. Schon bei der Ankunft im Stadion war die Aufregung der jungen Fußballer spürbar. Als sie schließlich ihre Plätze einnahmen, warteten sie gespannt darauf, den großen Moment zu erleben. Unter dem Jubel der Fans und dem Blitzlichtgewitter der Kameras betraten sie Hand in Hand mit den

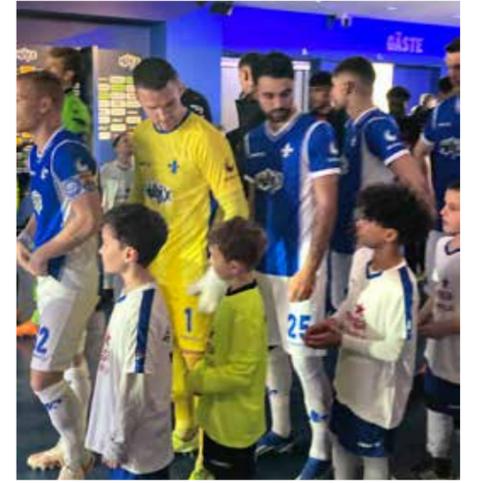
Profis den Rasen. Für viele der jungen Talente war dies die Erfüllung eines lang gehegten Traums: Ihre Vorbilder so nah zu erleben und selbst Teil eines Bundesligaspiels zu sein. „Es war ein unglaubliches Erlebnis für die Kinder“, erzählte der Jugendtrainer stolz. „Die leuchtenden Augen und die Begeisterung waren unbeschreiblich.“

Nach dem Einlaufen durften die Kinder dann das Spiel von der Tribüne aus verfolgen. Besonders beeindruckt waren sie von der Spielweise von Bayer Leverkusen. „Vielleicht können wir ja auch ungeschlagener Meister werden, so wie Leverkusen!“, sagte einer der Spieler.

Das Spiel selbst bot jede Menge Spannung und tolle Fußballmomente, die die jungen Zuschauer in ihren Bann zogen. Es endete mit einem 2:0 für die Gäste. Die F1-Jugend nahm viele Eindrücke mit nach Hause und wird sicher noch lange von diesem Tag schwärmen.

Ein großes Dankeschön geht an die Firma Entega für die Möglichkeit, diesen unvergesslichen Nachmittag zu erleben.

Für die jungen Kicker der SGA war es ein Tag, den sie nie vergessen werden und der ihre Begeisterung für den Fußball nur noch mehr entfacht hat.



## Die lehrreiche Berg- und Talfahrt der F2-Jugend

Die F2-Jugend der SGA-Fußballabteilung startete mit viel Freude und Motivation in die Fußball-Saison 2023/24. Schließlich konnte der 2016er Jahrgang auch schon auf eine tolle und ereignisreiche Fußballzeit in der G-Jugend zurückblicken. Doch das erste Jahr in der F-Jugend stellte die Mannschaft von Beginn an vor eine Berg- und Talfahrt mit einigen Herausforderungen.

So mussten die Nachwuchskicker bereits in der Hinrunde viele Pflichtspiele gegen ältere F-Jugend-Teams aus dem Jahrgang 2015 bestreiten. Trotz des körperlichen Ungleichgewichts konnte sich das Team in vielen Spielen behaupten und einige hart umkämpfte Siege einfahren. In der dann anschließenden Hallen-Wintersaison konnte die F2-Jugend einige gute Turniere und Freundschaftsspiele bestreiten. Ein Highlight war der selbst ausgerichtete „Limoncello Hallencup 2024“ mit dem Erreichen des 2. Platzes. Hier musste sich die Mannschaft erst im Finale knapp geschlagen geben.

Mit Beginn der Rückrunde im Frühjahr 2024 nahm die F2-Jugend an vielen Großfeldtur-



Motiviert: Trainer und Jungs von der F2-Jugend der SGA

nieren teil. Durch diese Umstellung musste die eigentlich spielstarke F2-Mannschaft einige Rückschläge und Niederlagen hinnehmen. Trotz der sportlichen Talfahrt in der zweiten Saisonhälfte ist Trainer Steffen Seibel-Jonas mit der Entwicklung aller Nachwuchsspieler sehr zufrieden. Durch die vielen sportlichen Ereignisse mit allen Höhen und Tiefen konnte sich der mannschaftliche

Zusammenhalt in dieser Saison stärken. Zudem war die Trainingsbeteiligung der insgesamt 21 Nachwuchsspieler immer sehr

hoch. Ein Grund hierfür war das abwechslungsreiche, kindgerechte Training, das vom engagierten Trainerteam mit Steffen Seibel-Jonas, Max Seibel und Noah Michewicz zweimal wöchentlich angeboten wurde. Zudem kamen alle Spieler an den vielen Turnierwochenenden immer zum Einsatz.

Für die kommende Saison steht für das Trainerteam weiterhin die sportliche und persönliche Entwicklung der Kinder im Vordergrund. Trainingsziele sind es, die Teamfähigkeit auszubauen, die Ballkontrolle und -technik zu verbessern sowie die Schnelligkeit und Ausdauer zu erhöhen. Für die neue Saison 2024/25 wird dem 2016er Jahrgang als neues F1-Jugend-Team wieder eine ereignisreiche Fahrt mit vielen Höhepunkten gewünscht, so dass die jungen Kicker den Spaß am König Fußball weiter voll auskosten können.

## Auf den Spuren ihrer Idole



Ein ereignisreicher Tag im Merck-Stadion am Böllenfalltor

Einmal hautnah am Spielfeldrand der Lilien sitzen und in die Umkleidekabine der Mannschaft reinschauen. Das dachten sich auch die jungen Fußballer:innen der SGA. Unter professioneller Führung durften 19 Jungen und Mädchen der SGA F3 am 24. Mai das Merck-Stadion besichtigen und erleben, wie es sich anfühlt, durch den Tunnel in Richtung Spielfeld zu laufen, auf den Mannschafts-

bänken zu sitzen oder die beeindruckenden Umkleiden zu sehen. An diesem Tag leuchteten viele Kinderaugen, aber auch für das Trainerteam Chakir El-Mansouri, Samuel Simoes und Chris Holt war es ein ganz besonderes Ereignis. Und so wurden anschließend viele Pässe und Torschüsse geübt, um dem Traum des Fußballprofis ein Stückchen näher zu sein.

## Spaß an der Spielfähigkeit



Inzwischen umfasst der 2017er Jahrgang der Fußball G-Jugend gut 40 junge und talentierte Spieler:innen. Gespielt wird im 3:3 Funino-Modus und während der letzten Spielfeste sind insgesamt sechs Mannschaften gestellt worden. Das Training wird von inzwischen neun ehrenamtlichen Trainer:innen geleitet, sodass zweimal in der Woche auf dem Rasennebenplatz am Mühlchen trainiert werden kann. Im Vordergrund steht hierbei die individuelle Entwicklung der Spieler:innen, Ballfertigkeiten und natürlich der Spaß an der Bewegung. Das Funino-Konzept bringt den jungen Spieler:innen sehr viel Freude und die Trainer:innen und auch Eltern konnten die erstaunlichen Fortschritte begleiten. Neben den Spielfesten wurden Turniere im Darmstädter und Frankfurter Raum gespielt und der eine oder andere Pokal und der damit verbunde-



ne Turniersieg fand den Weg zur SGA. Im Vordergrund steht weiterhin der Spaß an der Spielfähigkeit und die konditionelle und koordinative Förderung der jungen Talente.

Die Spieler:innen haben eine wunderbare Saison hinter sich und freuen sich nun auf die Spielfeste in der F-Jugend, zu denen die SGA mit fünf Mannschaften antreten werden.

# Erfolgreiche Auftritte und eine spannende Zukunft

## Die Jazz Modern Dance-Gruppen der SGA

Die Jazz Modern-Tanzgruppen der SGA haben in letzter Zeit wunderbare Auftritte hingelegt und blicken einer spannenden Zukunft entgegen. Sowohl beim Heinerfest als auch beim 100-jährigen Jubiläum des Arheilger Mühlchens begeisterten sie das Publikum mit ihrem Können und ihrer Leidenschaft.

### Beeindruckende Choreografie

Beim diesjährigen Heinerfest haben die Tanzgruppen Dreamer und Smashing Dan-

cer die Zuschauer:innen mit ihren dynamischen Darbietungen begeistert. Die Dreamer, bestehend aus 30 Jugendlichen im Alter von zwölf bis 15 Jahren, zeigten eine beeindruckende Choreografie, die von ihren Trainerinnen Marie Fleck und Jarmila Wilhelmi einstudiert wurde. Die Smashing Dancer, die seit Februar wieder aktiv sind, beeindruckten hierbei mit ihren kraftvollen und präzisen Bewegungen.

Diese Tanzgruppe besteht aktuell aus sieben Jugendlichen ab 16 Jahren und wird von



Seit Februar wieder aktiv: Die Smashing Dancer der SGA



Die Tanzgruppe Dreamer beim diesjährigen Heinerfest

Trainerin Marie Fleck geleitet. Beide Gruppen erhielten großen Applaus und Anerkennung für ihre Auftritte.

### Jubiläums-Auftritt

Auch beim 100-jährigen Jubiläum des Arheilger Mühlchens zeigten die Tanzgruppen der SGA ihr Können. Neben den Dreamers und Smashing Dancers trat auch die Gruppe Peanuts auf und sorgte für Begeisterung. Die Peanuts bestehen aus 17 Kindern im Alter von neun bis zwölf Jahren und werden von den Trainerinnen Marie Fleck und Tabea Horn trainiert. Die Auftritte, bei denen die Tänzer:innen die Vielfalt des Jazz Modern

Dance und ihr Talent zeigten, waren ein besonderes Highlight des ersten Halbjahres für alle Gruppen.

Ein weiteres Highlight erwartet die Tanzgruppen am 22. September: Die Peanuts, Dreamer und Smashing Dancer werden auf dem Weltkindertag in Darmstadt auftreten. Diese Veranstaltung bietet den jungen Tänzer:innen erneut die Möglichkeit, ihr Können einem breiten Publikum zu präsentieren und für Begeisterung zu sorgen. Auch in den Wintermonaten stehen weitere Auftritte der Gruppen an, unter anderem auf der Oarhelljer Kerb. Die SGA-Tänzer:innen freuen sich hier über viel Publikum!

## Neues Dance-Ressort

### Neue Tanzgruppe für Kinder von sechs bis neun Jahren

Ab dem Schulbeginn nach den Sommerferien wird das Angebot der SGA um eine neue Tanzgruppe für Kinder im Alter von sechs bis neun Jahren erweitert.

Die Trainerinnen Sookie Zapf und Tanja Zapf freuen sich auf junge Tänzer:innen, die Jazz Modern Dance für sich entdecken möchten. Die Trainingszeiten werden donnerstags von 16.00 bis 17.00 Uhr im Merck-SGA-Sportzentrum sein. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Die Smashing Dancer freuen sich natürlich ebenfalls über Zuwachs. Interessierte Jugendliche ab 16 Jahren sind herzlich eingeladen, am Training teilzunehmen. Die Smashing Dancer trainieren dienstags von 17.30

bis 18.30 Uhr und freitags von 18.00 bis 20.00 Uhr im Merck-SGA-Sportzentrum.

Mit den Tänzer:innen sind auch die Trainerinnen des Jazz Modern Dance-Ressorts stolz auf die Erfolge der Tanzgruppen und freuen sich mit den Jugendlichen auf die weiteren aufregenden Auftritte in diesem Jahr.

### Ausprobieren und begeistern lassen

Alle Kinder und Jugendlichen, die Interesse am Tanzen haben, sind natürlich herzlich eingeladen, am Training der vier Tanzgruppen des Ressorts teilzunehmen, das Tanzen auszuprobieren und sich dafür begeistern zu lassen.

### Wir suchen dich: Trainer:in/Übungsleiter:in für Kindertanz

Unser kleines Trainerteam sucht Unterstützung für unsere Kindertanzgruppen.

Wenn du

- Erfahrung im Jazz Modern Dance und/oder kreativem Kindertanz,
- Spaß an der Arbeit mit Kindern,
- Freude an Teamarbeit

hast, dann freuen wir uns, dich kennenzulernen!

Melde dich gerne bei uns unter [sga.jazz.modern.dance@gmail.com](mailto:sga.jazz.modern.dance@gmail.com) oder [sga@sg-arheilgen.de](mailto:sga@sg-arheilgen.de).

**GEMEINSAM STARK**

Wir freuen uns, als Premiumsponsor die SGA zukünftig noch stärker zu unterstützen. Auf eine gute Zusammenarbeit!

Wir fördern Sport und Bewegung in Darmstadt und Umgebung!

[merck.de/nachbarschaft](https://merck.de/nachbarschaft)

# Rollstuhlhandball: die Heiner-Rollis

## Neues Sportangebot bei der SGA

Es gibt ein neues Sportangebot bei der SGA. Jetzt werden Einige sagen, dass sie Rollstuhlhandball kennen. Aber wenn man kurz darüber nachdenkt, meinen die meisten Rollstuhlbasketball, was wohl eine der bekanntesten Rollstuhlsportarten ist. Rollstuhlhandball ist in Deutschland noch unbekannt.

### Der Weg des Rollstuhlhandballs in Deutschland

Die Entstehung des Rollstuhlsports ist eng verknüpft mit der Einführung moderner Behandlungsmethoden für Querschnittgelähmte. Während des 2. Weltkriegs revolutionierte der deutschstämmige Neurologe Sir Ludwig Guttmann die medizinische Rehabilitation mit Schwerbehinderten, indem er sie durch Sport funktionell und psychisch stabilisierte. Der Sport übernahm hierbei eine wesentliche Funktion für alle therapeutischen Maßnahmen. Darüber hinaus kam ihm die Aufgabe zu, vorhandene Ängste bei den Betroffenen und Vorurteile bei den Nichtbehinderten abzubauen.

Das außerordentliche sozialpolitische Geschick von Sir Ludwig Guttmann ließ ihn den Rollstuhlsport mit der olympischen Idee verknüpfen und 1956 als internationales Sportfest organisieren. An der 5. Austragung dieser Spiele in Stoke Mandeville in England nahm erstmals auch eine deutsche Mannschaft aus elf querschnittgelähmten Kriegsversehrten teil. In der Bundesrepublik Deutschland übernahmen zuerst die berufsgenossenschaftlichen Unfallkliniken die von Guttmann entwickelten Behandlungsmethoden. Tägliche sportliche Betätigung wurde zum Bestandteil einer langwierigen klinischen Behandlung, mit dem Ziel der beruflichen und gesellschaftlichen Rehabilitation. Bis in die 1960er-Jahre hatten die Querschnittgelähmten keine Möglichkeit, die in den Kliniken mühsam erworbene körperliche Leistungsfähigkeit auch nach der Entlassung zu erhalten. So war es naheliegend, dass zuerst an Orten mit berufsgenossenschaftlichen Kliniken und erst später an anderen Orten Rollstuhlsportgruppen gebildet wurden.

Ab 1966 wurden jährliche Sportfeste ausgerichtet, durch die immer mehr Rollstuhlfahrer:innen zu sportlicher Betätigung motiviert wurden. Bald nahmen die Querschnittgelähmten ihre sportlichen Geschicke selbst in die Hand und organisierten eigene Wettkampfveranstaltungen. 1977 wurde der Deutsche Rollstuhl-Sportverband (DRS) gegründet und 1978 als Fachverband in den Deutschen Behinderten-Sportverband (DBS) aufgenommen.



Konzentration ...



Dynamik ...

Offiziell wurden 1980 erstmals auch nicht-gelähmte Rollstuhlsportler (Amputierte, Dysmele, Behinderte mit Glasknochen etc.) zum Wettkampfsport zugelassen. Als Voraussetzung für eine dauerhafte finanzielle Förderung des Rollstuhlsports wurde 1981 die „Gesamtvereinbarung über den ambulanten Behindertensport“ geschaffen.



Spaß ...

Während des Coaching-Symposiums der International Handball Federation (IHF) in Leipzig fand 1993 ein erstes Rollstuhlhandball-Spiel statt. Auch die Universität von Campinas spielte bereits Rollstuhlhandball, jedoch ohne klare Regeln. 1994 wurde die Rollstuhl-Sportgemeinschaft (RSG) Hannover 94 e.V. gegründet, welche später Pionierin im Rollstuhlhandball Deutschland wurde. Erstmals wurde Rollstuhlhandball 2005 beim IHF-Symposium für Trainer und Schiedsrichter in Bangkok/Thailand vorgestellt. In Brasilien wandelte sich Rollstuhlhandball zu einem Wettkampfsport. Im Jahr 2006 forderte die Behindertenrechtskonvention die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in der Gesellschaft: Inklusion ist ein Menschenrecht.

Die European Handball Federation (EHF) veranstaltete 2008 das erste Seminar zum Thema Rollstuhlhandball in Wien/Österreich. 2009 wird der IHF Vollmitglied des International Paralympic Committee. Brasilien gründete einen eigenen Rollstuhlhandballverband und trug ein erstes Rollstuhlhandball-Nationalspiel gegen Chile aus. In Brasilien fanden 2013 die ersten inoffiziellen Rollstuhlhandball-Weltmeisterschaften statt. Diese wurden

nicht offiziell von der IHF anerkannt. Brasilien gewann alle Kategorien.

In 2014 hat die RSG Hinweise auf die neue europäische Trendsportart Rollstuhlhandball erhalten, die in Deutschland noch nicht bekannt war. Eine erste Vorstellung von Rollstuhlhandball erfolgte im Rahmen eines großen Handicap-Sportfests der RSG vor dem Hauptbahnhof in Hannover und fand großen Zuspruch. Die RSG beschloss, Rollstuhlhandball in das Vereinsprogramm aufzunehmen, eine inklusive Rollstuhlhandball-Mannschaft zu gründen und nutzte jeden Auftritt, um Rollstuhlhandball öffentlich zu präsentieren. In Argentinien fand die erste Panamerikanische Rollstuhlhandball-Meisterschaft statt.

### Handball im inklusiven Format – Der Sport für Alle

Die inklusive Form des Handballsports ist bereits seit Jahren weltweit im Turnierbetrieb unterwegs. Rollstuhlhandball kombiniert den komplexen Umgang mit dem Handball und dem Sportrollstuhl. Das bedeutet nicht nur für jeden Sportler eine Herausforderung an Geschicklichkeit, auch der geübte Handballer erlebt seinen Sport mit neuem Reiz. Schnelligkeit, Spaß, Kampfgeist und Fitness machen die Faszination dieses modernen Sports aus. Beeindruckend dabei ist, dass junge und ältere Menschen, Frauen und Männer mit und ohne Behinderung gemeinsam in den Genuss des Spiels kommen können. Aufgrund der Spielweise lässt Rollstuhlhandball sogar



... gemeinsam erleben.

Menschen mit schweren Einschränkungen an den unteren Extremitäten mitspielen, ohne dass jemand etwas bemerkt, da alle Spieler in einem Sportrollstuhl sitzen.

### Regelwerk – Spielordnung Vorrundenturnierjahr 2023/2024

Die Spielordnung regelt in Ergänzung zum offiziellen Regelwerk für Rollstuhlhandball des DRS das Vorrundenturnierjahr (VTJ) 2023/2024. Das VTJ dient den deutschen Rollstuhlhandball-Mannschaften zur Qualifikation für den ersten deutschen Ligabetrieb im Rollstuhlhandball, der in 2024/2025 stattfinden wird. Die besten acht deutschen Mannschaften des VTJs qualifizieren sich für die Teilnahme am Ligaspielbetrieb. Die VTJ-Spielordnung wurde so gestaltet, dass alle Mannschaften und ausrichtenden Vereine die notwendigen Voraussetzungen leicht erfüllen können, wodurch sowohl der Breiten- als auch der Wettkampfsport von Rollstuhlhandball in Deutschland gefördert werden soll. Die Spielordnung ermöglicht eine Teilnahme am VTJ ohne hohen Zeit- und Kostenaufwand und enthält alle wichtigen Informationen und Regeln für die kommende Saison. Die wichtigsten Unterschiede beim Rollstuhlhandball im Vergleich zum Handball sind, dass nur mit fünf Feldspielern und einem Torwart gespielt wird, nur die Position des Kreisläufers wegfällt. Eine Halbzeit dauert 20 Minuten und das Tor ist um 30 cm abgehängt und hat somit eine Höhe von 1,70 m. Gespielt wird mit einem Handball der Größe 2, Harzen ist verboten.

### Heiner-Rollis

Die Heiner-Rollis sind eine Kooperation zwischen der VSG Darmstadt 1949 e.V. und der Handballabteilung der SGA. Die Heiner-Rollis wurden im März 2024 mit dem Ziel gegründet, am Ligabetrieb Rollstuhlhandball Deutschland, der in der Saison 2024/25 startet, teilzunehmen.

#### Training:

Die Trainingszeit ist derzeit samstags von 8.30 bis 10.00 Uhr in der Sporthalle im Merck-SGA-Sportzentrum.

#### Ansprechpartner:

Kai-Uwe Busch, handball@sg-arheilgen.de, Tel. 0173 7576034  
oder Martin Honcu, honcu@vsg-da.de, Tel. 0151 52900314

Die neusten Informationen gibt es unter [www.rollstuhlhandball-darmstadt.de](http://www.rollstuhlhandball-darmstadt.de)

# Das Kursangebot der SGA auf einen Blick

Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist eine Online-Anmeldung unter [www.sg-arheiligen.de/kursangebot](http://www.sg-arheiligen.de/kursangebot)  
Dort sind ebenfalls Informationen zu den Örtlichkeiten zu finden



## Körper und Geist

<b>Yoga Flow in English</b>	Montag	19.00–20.00 Uhr	SGA-Sportkita
<b>Faszien Yoga</b>	Montag	19.00–20.00 Uhr	GOS
<b>Yoga Flow</b>	Dienstag	10.00–11.30 Uhr	Halle 4
<b>Hatha Yoga</b>	Dienstag	20.00–21.00 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	18.30–20.00 Uhr	ALS
<b>Power Pilates</b>	Montag	18.00–19.00 Uhr	SGA-Sportkita
<b>Pilates</b>	Dienstag	18.45–19.45 Uhr	Halle 4
<b>Energy Pilates</b>	Mittwoch	9.45–10.45 Uhr	Halle 5
<b>Classic Pilates</b>	Freitag	10.00–11.00 Uhr	Halle 5
	Freitag	11.00–12.00 Uhr	Halle 5
<b>Wirbelsäulen Qigong</b>	Mittwoch	9.00–10.00 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	14.00–15.00 Uhr	Halle 5
<b>Fit im Alltag</b>	Montag	9.00–10.00 Uhr	Halle 5
<b>Bauch-Beine-Po</b>	Montag	10.00–11.00 Uhr	Halle 3
	Freitag	18.00–19.00 Uhr	Halle 4
<b>Beckenbodengymnastik</b>	Montag	11.00–12.00 Uhr	Halle 4
<b>Bauch Weg</b>	Montag	19.00–20.00 Uhr	Halle 4
<b>Body-Complete</b>	Montag	18.00–19.00 Uhr	GOS
<b>Bodyshape</b>	Montag	18.00–19.00 Uhr	Halle 4
<b>Parkour</b>	Montag	18.00–20.00 Uhr	LGG
	Mittwoch	20.00–22.00 Uhr	BAS
<b>Faszien-Training</b>	Montag	19.00–19.45 Uhr	Jugendraum
<b>Basketball</b>	Montag	19.30–21.00 Uhr	ALS
	Mittwoch	20.00–21.30 Uhr	Halle 3
<b>Hot Iron</b>	Montag	20.00–21.00 Uhr	Halle 4
<b>Gymnastik/Entspannung</b>	Dienstag	9.45–10.45 Uhr	Halle 5
<b>HIIT</b>	Dienstag	17.00–18.00 Uhr	Halle 5
<b>Step Fit</b>	Mittwoch	18.00–19.00 Uhr	Jugendraum
<b>Fit und Aktiv</b>	Mittwoch	18.00–19.00 Uhr	Halle 4
<b>Fit im Alltag 55+</b>	Donnerstag	17.00–18.00 Uhr	Halle 5
<b>Power Workout</b>	Donnerstag	18.00–19.00 Uhr	Halle 5
<b>Starker Rücken</b>	Donnerstag	18.00–19.00 Uhr	SGA-Sportkita
<b>Pump Up Langhantel</b>	Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	Halle 5

## Indoor Cycling

<b>Indoor Cycling</b>	Montag	18.00–19.00 Uhr	Halle 5
	Dienstag	20.00–21.00 Uhr	Halle 5
	Mittwoch	19.00–20.00 Uhr	Halle 5
	Donnerstag	10.00–11.00 Uhr	Halle 5
	Freitag	19.00–20.00 Uhr	Halle 5
<b>Cycling &amp; Strength</b>	Montag	19.00–19.45 Uhr	Halle 5

## Tanz und Bewegung

<b>Zumba</b>	Dienstag	18.00–19.00 Uhr	Halle 5
	Mittwoch	19.00–20.00 Uhr	Halle 4
	Mittwoch	20.00–21.00 Uhr	GOS
<b>Line Dance</b>	Freitag	8.00–9.00 Uhr	Halle 4

## Senioren sport

<b>Frauengymnastik</b>	Montag	9.30–10.30 Uhr	Goldner Löwe
<b>Wohlfühlgymnastik</b>	Montag	13.30–14.30 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	13.30–14.30 Uhr	Halle 4
<b>Golden Ager Gymnastik</b>	Montag	17.00–18.00 Uhr	Halle 5
<b>Jung bleiben mit Bewegung</b>	Dienstag	8.30–9.30 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	8.30–9.30 Uhr	Halle 4

## Outdoor Sportangebot

<b>Nordic Walking</b>	Montag	9.00–10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	9.00–10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	18.00–19.00 Uhr	Zeughaus
	Mittwoch	9.30–10.30 Uhr	SGA Eingang
<b>Lauftreff</b>	Dienstag	16.00–17.00 Uhr	Zeughaus
<b>Walking</b>	Dienstag	18.00–19.00 Uhr	Zeugh. od. SGA
	Donnerstag	18.30–19.30 Uhr	Zeughaus
<b>Moms Outdoor Fitness</b>	Donnerstag	9.00–10.00 Uhr	Ausgang Halle 5

## Rehasport

<b>Rehasport Ortho</b>	Montag	9.00–10.00 Uhr	Halle 4
	Montag	10.00–11.00 Uhr	Halle 4
	Mittwoch	13.30–14.30 Uhr	Halle 5
	Mittwoch	14.30–15.30 Uhr	Halle 5
	Freitag	17.00–18.00 Uhr	Halle 4
<b>Herzsport</b>	Mittwoch	17.30–18.30 Uhr	Halle 3
	Mittwoch	18.30–19.30 Uhr	Halle 3
<b>Long Covid / Lunge</b>	Donnerstag	10.45–11.45 Uhr	Halle 4
<b>Medizinisches Aufbautraining</b>	Montag	11.00–11.45 Uhr	Halle 5
	Mittwoch	11.00–11.45 Uhr	Halle 5

## Kindersport

<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	2–4 J.	Montag	16.00–17.00 Uhr	Halle 4
	2–4 J.	Montag	16.00–17.00 Uhr	GOS
	1–2 J.	Mittwoch	10.15–11.15 Uhr	Halle 4
	2–4 J.	Mittwoch	15.30–16.30 Uhr	Halle 4
	1–2 J.	Donnerstag	15.00–16.00 Uhr	Halle 4
	2–4 J.	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Halle 4
	1–3 J.	Freitag	10.30–11.30 Uhr	Halle 4
	2–4 J.	Freitag	16.00–17.00 Uhr	BAS
<b>Purzelturnen</b>	3,5–6 J.	Montag	17.00–17.45 Uhr	Halle 4
	3,5–6 J.	Montag	17.00–18.00 Uhr	GOS
	3,5–6 J.	Mittwoch	16.30–17.30 Uhr	Halle 4
<b>Sportakrobatik Anfänger</b>	ab 3 J.	Montag	16.00–17.00 Uhr	Halle 5
<b>Parkour</b>	ab 14 J.	Montag	18.00–20.00 Uhr	LGG
	ab 14 J.	Mittwoch	20.00–22.00 Uhr	BAS
<b>Leistungsturnen</b>	ab 5 J.	Donnerstag	15.00–17.00 Uhr	Halle 3/4
<b>Geschwisterturnen</b>	2–7 J.	Dienstag	15.30–16.30 Uhr	Halle 4
<b>Ballschule</b>	6–9 J.	Dienstag	16.30–17.30 Uhr	Halle 4
	4–6 J.	Mittwoch	15.30–16.30 Uhr	Halle 5
	4–6 J.	Mittwoch	16.30–17.30 Uhr	Halle 5
<b>Jazz Modern Dance</b>	12–15 J.	Dienstag	17.30–18.30 Uhr	Halle 4
(6–9 J. = Blossoms)	6–9 J.	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Halle 5
(9–11 J. = Peanuts)	9–11 J.	Freitag	16.00–17.00 Uhr	Halle 4
(12–15 J. = Dreamer)	12–15 J.	Freitag	17.00–18.00 Uhr	Halle 5
(> 15 J. = Smashing Dancer)	> 15 J.	Freitag	18.00–19.00 Uhr	Jugendraum
	> 15 J.	Freitag	19.00–20.00 Uhr	Halle 4
<b>Kinderturnen</b>	5–7 J.	Donnerstag	15.00–16.00 Uhr	Halle 3
	8–10 J.	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Halle 3

## Unsere Premium-Angebote – auch für Nichtmitglieder

(Beginn ab dem 2. September)

<b>Basic Sling</b>	Mittwoch	18.00–19.00 Uhr	SGA-Sportkita
--------------------	----------	-----------------	---------------

Das klassische Sling-Training als Alternative zum herkömmlichen Krafttraining, durch den gezielten Fokus auf die Rumpfmuskulatur. (Für Fitnessneinsteiger)

<b>Sling Workout</b>	Montag	17.00–18.00 Uhr	SGA-Sportkita
----------------------	--------	-----------------	---------------

Das Workout ist für ein höheres Fitnesslevel konzipiert.

<b>Sling. Revitalize Your Fitness!</b>	Freitag	19.00–20.00 Uhr	SGA-Sportkita
----------------------------------------	---------	-----------------	---------------

Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

<b>Natur Taiji</b>	Dienstag	16.00–17.00 Uhr	Halle 5
--------------------	----------	-----------------	---------

Natur Taiji ist eine Qigong-Form mit „Kung Fu“ Elementen. Mit den fließenden Bewegungen lernt man, Stress abzubauen, und entwickelt ein besseres Körpergefühl. Die Übungen sind leicht, effektiv und können überall ausgeführt werden. Wer regelmäßig trainiert, erfährt schnell neuen Schwung, Wohlbefinden, Gelassenheit, Gesundheit und vermeidet Erschöpfung und Burnout. Natur Taiji ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

<b>Tough Class</b>	Dienstag	19.00–20.00 Uhr	Halle 5
--------------------	----------	-----------------	---------

Die Tough Class ist dynamisch, vielseitig, athletisch, intensiv und richtet sich an alle mit einer gewissen Grundlagenfitness, die gerne mit anderen in einer Gruppe trainieren.

<b>Hockergymnastik</b>	Mittwoch	10.00–11.00 Uhr	Goldner Löwe
------------------------	----------	-----------------	--------------

Bewegungsübungen mit fröhlichem Miteinander.

<b>Jumping Fitness</b>	Mittwoch	18.00–19.00 Uhr	Halle 5
	Sonntag	10.30–11.30 Uhr	Halle 5

Jumping Fitness ist ein innovatives Fitnesskonzept und vereint neben einem unglaublichen Spaßfaktor, Fitness, Wellness und pure Leichtigkeit.

<b>Schwangerschaftssport</b>	Mittwoch	20.00–21.00 Uhr	Halle 5
------------------------------	----------	-----------------	---------

Gemeinsam mit anderen Schwangeren in Bewegung bleiben und den Körper trotz der Veränderungen fit halten. Das Bewegungsprogramm ist auf die Schwangerschaft abgestimmt.

<b>Stretching</b>	Donnerstag	11.00–11.30 Uhr	Halle 5
-------------------	------------	-----------------	---------

In diesem Kurs wird an der Mobilität und Beweglichkeit gearbeitet. Mit dynamischem Flow aus schwingenden Faszienübungen, sanftem Dehnen und einfachen Yogaelementen wird die Mobilität der Gelenke verbessert und die Beweglichkeit erhöht – für eine bessere Bewegungsqualität im Alltag und Training.

<b>Active Core Fit</b>	Freitag	18.00–19.00 Uhr	Halle 5
------------------------	---------	-----------------	---------

Ein starker Rumpf macht leistungsfähiger, indem er Koordination und Kraftübertragung im Alltag sowie in jeder weiteren Sportart verbessert.

<b>Hula Hoop</b>	Freitag	19.00–20.00 Uhr	Halle 3
------------------	---------	-----------------	---------

Hula-Hoop-Training ist effektiv, macht Spaß und kurbelt die Fettverbrennung an.

<b>Kinderkurs Shotokan Karate</b>	Freitag	16.00–17.00 Uhr	Halle 5
-----------------------------------	---------	-----------------	---------

Dieser Kurs bietet Kindern zwischen 6 und 12 Jahren eine Hinführung zur Grundschule des Karate bestehend aus Kihon (den Grundtechniken), Kata (der Form) und Kumite (der Anwendung im Kampf). Ein wesentlicher Fokus hierbei liegt auf der Schulung von Geist, Charakter und innerer Einstellung in den Bereichen Respekt, Selbstwahrnehmung und Disziplin. Nach und nach sollen Achtsamkeit, Ausdauer und Kraft in stetiger Übung, kindgerecht und mit Spaß am Karate entwickelt werden.

<b>Outdoor-Training</b>	Samstag	10.00–11.00 Uhr	Bürgerpark
-------------------------	---------	-----------------	------------

Ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörper-Training draußen an der frischen Luft, Ausdauer-Übungen wechseln sich mit Kraft- und Koordinationsübungen ab.

Anmeldung auch während der Kurse noch möglich!