

Hausaufgabenbetreuung bei der SGA

Kinder und Jugendliche müssen immer mehr Zeit für Schule und Hausaufgaben aufbringen. Zeit zum Spielen und Sporttreiben bleibt kaum noch. Diesem Problem nimmt sich die SGA mit den neuen Hausaufgaben-Coaches an. Kinder haben im Sportzentrum unter Betreuung die Möglichkeit, ihre Hausaufgaben zu erledigen und vorher beziehungsweise nachher Sport zu treiben.

» Seite 3

Aqua-Gymnastik im Jugendstilbad

Das neue Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2014 liegt vor und bietet wieder ein umfangreiches Angebot mit vielen neuen Sportarten. Im Jugendstilbad finden nun die Aqua-Kurse statt.

» Seite 4

SGAktiv-Gesundheitszentrum feiert Jubiläum

Auf 25 erfolgreiche Jahre kann das heutige SGAktiv-Gesundheitszentrum zurückblicken. Neben den einladenden Räumlichkeiten und der funktionellen Ausstattung sind insbesondere die Menschen, die dort ein- und ausgehen, die eigentlichen Erfolgsgegaranten. Zum Jubiläum schildern langjährige Mitarbeiter und Mitglieder ihre persönlichen Erlebnisse und Eindrücke aus den zurückliegenden Jahren.

» Seite 12

Bewegte Zeiten bei der SGA

Bau einer Sport- und Bewegungskita beschlossen



So könnte die neue Sport- und Bewegungskita der SGA aussehen. Das endgültige Erscheinungsbild kann sich noch durch weitere planerische Vorgaben verändern. Verantwortlich für Planung und Bau ist Professor Thomas Zimmermann vom Architekturbüro raum-z architekten Darmstadt/Frankfurt.

(JR) „Schon bei den Kleinsten wird der Medienkonsum immer größer, und Räume, sich zu bewegen werden dagegen immer kleiner“, erläutert Jürgen Röbbcke, Sportmanager bei der SGA, die Situation. „Wer sich aber in der Kindheit wenig bewegt, setzt sein Verhalten meist auch im Erwachsenenalter fort“, so Röbbcke

weiter. Die Folgen der wachsenden Bewegungsarmut in unserer Gesellschaft sind bekannt. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Diabetes sind verstärkt auf dem Vormarsch. Röbbcke: „Ich sehe die SGA nicht mehr nur als Gesinnungsgemeinschaft von

Menschen an, die sich sportlich betätigen wollen, sondern als moderner Sportverein, der sich durch ein hohes Maß an gesellschafts- und sozialpolitischer Verantwortung auszeichnet.“ Dass er mit dieser Einstellung nicht alleine da steht, zeigte sich auf der Hauptversammlung des Vereins im Juli dieses Jahres. Die Delegierten sprachen sich einstimmig für den Bau einer Sport- und Bewegungskita aus. Durch dieses Projekt, welches in enger Zusammenarbeit mit der Stadt Darmstadt entsteht, wird die gesundheitsorientierte Entwicklung des Kindes schon von klein auf gefördert. Bewegung

spielt dabei eine zentrale Rolle. Denn sie ist eine wichtige Voraussetzung für die körperliche, geistige, soziale und emotionale Entwicklung des Kindes. Sich in, mit und durch Bewegung entwickeln, heißt bedeutsame Lebenskompetenzen und Lebenserfahrungen zu sammeln. Neben der Bewegung selbst werden aber auch die Ernährung und die Entspannung eine große Bedeutung haben. Zu viel Unrast tut Kindern auch nicht gut. Sie sollen daher auch ihre Grenzen kennen lernen. Gezielte Entspannungsphasen und -übungen sorgen für die notwendige Erholung. Und nur, wer sich gesund und

ausgewogen ernährt, unterstützt die Bewegung und Entspannung. „Wer merkt, dass Möhren auch gut schmecken, kann auch mal auf Schokolade verzichten“, erläutert Röbbcke das Ernährungskonzept. Eine abwechslungsreiche, gesunde Verpflegung mit frischen, saisonalen Zutaten gehört deshalb unabdingbar zum Angebot der Sport- und Bewegungskita dazu - genauso wie gemeinsame Kocheinheiten mit den Eltern der Kinder. Denn die sollen auch angesprochen werden, um die Nachhaltigkeit einer umfassen, gesundheitsorientierten Entwicklung des Kindes zu garantieren.

Liebe Leserinnen und Leser der SGA InForm,

unser Verein steht vor großen Herausforderungen. Das Präsidium hat den Delegierten des Vereins ein umfangreiches Paket an Maßnahmen in der Delegiertenversammlung am 10. Juli 2014 vorgestellt. Allem voran stand die Entscheidung über die Fremdkapitalaufnahme der Energetischen Sanierung der Großsporthalle. Mit den Arbeiten konnte, aufgrund des positiven Votums der Delegierten, bereits in den Sommerferien begonnen werden. Weiter stand das Projekt Sportkindergarten und das Projekt Neubau einer Dreifeldtennishalle zur Diskussion. Bei dem Sportkindergarten sind wir auf einem guten Weg, mit der Sozialdezernentin Barbara Akdeniz und dem Bürgermeister Rafael Reißer das Projekt zu realisieren. Der notwendige Magistratsbeschluss zur Finanzierung des Sportkindergartens soll noch im September erfolgen. Beide Projekte wurden zwar von den Delegierten grundsätzlich befürwortet, werden aber in einer außerordentlichen Delegiertenversammlung im November nochmals gesondert behandelt. Ich sehe in beiden Projekten eine große Chance, die Zukunftsfähigkeit des Vereins weiter zu festigen und die positive Mitgliederentwicklung nachhaltig zu stärken.

Liebe Mitglieder und Freunde der SG Arheilgen, die Organisationsveränderung, welche wir im letzten Jahr beschlossen haben, hat sich als wichtig und richtig herausgestellt. Alle Mitglieder des Präsidiums arbeiten aufgrund ihrer Funktionsbeschreibungen und Entscheidungsbefugnisse weitgehend selbständig und berichten in den monatlichen Präsidiumssitzungen über ihr Ressort.

Ich danke meinen Kollegen des Präsidiums und den Vorständen der Abteilungen für die breite Unterstützung in den letzten Monaten.

Die SGA ist auf einem guten Weg. In den letzten 10 Jahren wurde der Umsatz des Vereins auf 1,8 Millionen Euro mehr als verdoppelt. An Sponsorengeldern wurden, seit 2004, jährlich (ohne Abteilungen) über 50.000 Euro eingenommen. Weiter wurde in dieser Zeit der Neubau der Halle 5, die Sanierung der Halle 4, der Neubau des Gesundheitszentrums und des Kunstrasens, die Neugestaltung des Spielplatzes, der Neubau des Technikraumes, die Brandschutzsanierung des Sportzentrums und viele andere Aufgaben bewältigt. Die konstant steigenden Mitgliederzahlen von aktuell über 4500 Mitgliedern zeigen deutlich, dass wir uns auf dem richtigen Kurs befinden.

Seit dem 1. April ist unsere Geschäftsstelle mit Andreas Fassmann als Vereinsmanager wieder komplett. Herr Fassmann wurde, nach Ablauf seiner Probezeit, mit Wirkung zum 1. Juli unbefristet eingestellt und mit der Gesamtleitung der Geschäftsstelle und des hauptamtlichen Personals betraut.

In dieser Ausgabe der SGA InForm berichten wir schwerpunktmäßig über den Sport- und Bewegungskindergarten, das 25-jährige Jubiläum des SGA-Gesundheitszentrums und der Hausaufgabenbetreuung, welche am 30. September beginnen wird.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der SGA InForm.

Ihr
Thomas Arnold-Münzberg
Präsident



10. Juli 2014 um 18:03 Uhr, Gewicht von 3160 gr., Größe von 50 cm

Präsidium, Gesamtvorstand und alle Mitarbeiter der SGA

25

Jahre

SGAktiv

Gesundheitszentrum

Nur 25

Wochen Mitgliedschaft

MINI-ABO

Maxi-Vorteil

Jubiläumsangebot

Wir machen es Ihnen leicht. Keine lange Vertragslaufzeit. Kein Risiko. Bei voller Leistung. Jetzt anmelden zum Probetraining. Tel.: (0 61 51) 37 65 20 Email: gerald.heinrich@sg-arheilgen.de

merlau's

Hofladen

DA-Arheilgen • Römerstraße 1A
Tel.: 06151-372666 • Fax: 06151-666541

durchgehend geöffnet
Montag bis Freitag: 8.30 bis 18.30 Uhr • Samstag: 8.30 bis 13.00 Uhr

Informieren Sie sich über unser reichhaltiges Angebot an Obst und Gemüse sowie Milchprodukten, Teigwaren und Geflügel aus dem Odenwald

Mama & Baby Fitness

Neues Angebot für Mütter mit Kleinstkindern ist gestartet

Die vier Monate alte Henrike hat Spaß. Sie lacht und gibt glucksende Geräusche von sich, während sich ihre Mutter Ella mit einem Handtuch den Schweiß von der Stirn wischt. Mit einem Tragegurt wird die kleine Henrike an ihrem Körper gehalten. Ihr Gewicht nutzt Ella gerade für ihre Kraftübung, während Henrike die stetige Bewegung und den Kontakt zur Mama genießt. Mit weiteren Mamas und ihren Babys nehmen die beiden gerade am neuen Angebot der SGA mit dem etwas unsanft klingenden Namen „Mami-Fitness-Bootcamp“ teil. Das Training vereint zweierlei: Fitnesstraining für die Mamas und spielerische Übungen für

die Babys. Das Baby ist nicht nur dabei – es ist ein wichtiger Bestandteil der Fitnessstunde. Bei allen Übungen wird es mit einbezogen. Langeweile kommt so bei den Kleinen garantiert nicht auf. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht. „Uns ist es wichtig, dass die Mamas einfach am Ball bleiben. Viele Frauen fanden bisher nicht genug Motivation, Sport zu treiben und verpassen dann über viele Jahre den Anschluss. Unser Programm ermöglicht ihnen eine unkomplizierte und zudem effektive Möglichkeit, ihren Körper wieder in Form zu bringen. Wie nebenbei

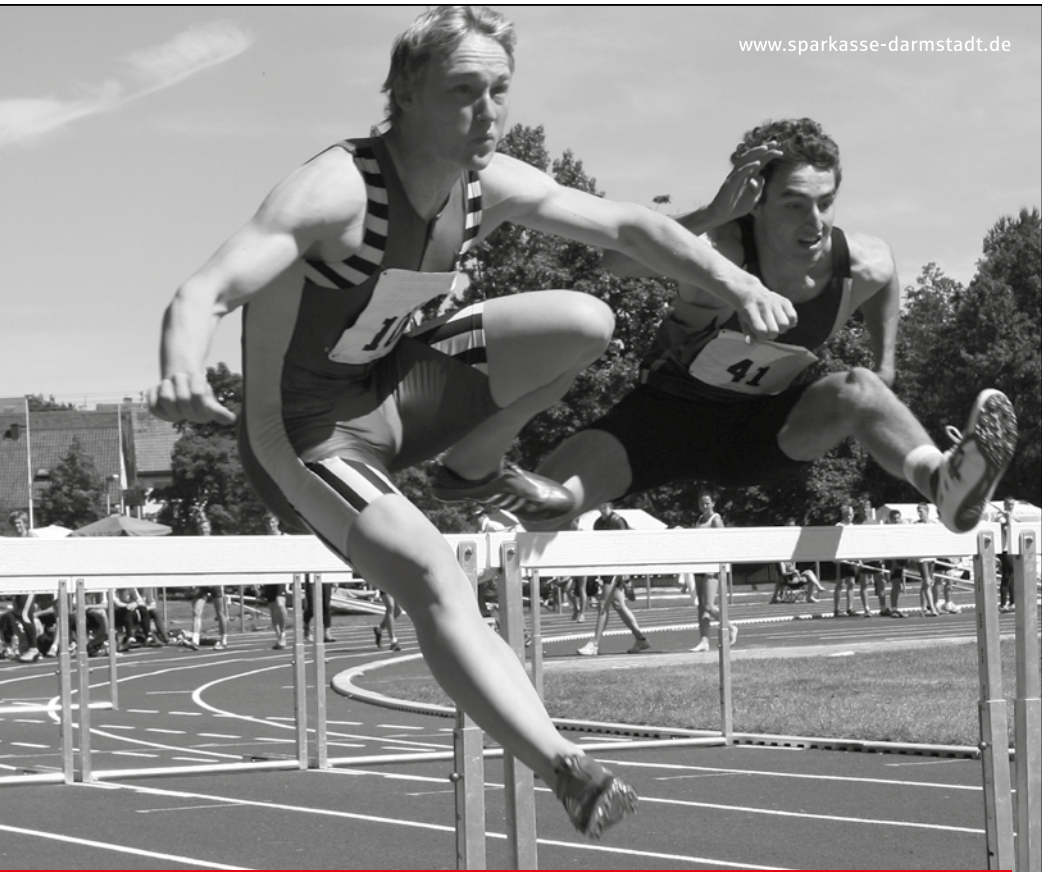
erfahren sie auch etwas über die Entwicklung ihres Babys, knüpfen Kontakte und tauschen sich aus. Das kommt der ganzen Familie auch langfristig zugute“, so Tanja Zapf, die Leiterin vom „Mami-Fitness-Bootcamp“. Bei gutem Wetter wird das Training auch schon mal nach draußen verlegt. Dann wird mit dem Kinderwagen stramm marschiert oder gemächlich gelaufen, und das sorgt dafür, das nicht nur die Beine, sondern auch der Oberkörper trainiert wird. Die Mütter treffen sich mit ihren Babys immer mittwochs um 10 Uhr in der Halle 5 des Sportzentrums und freuen sich auf neue Mitstreiterinnen.
(von Jürgen Röbbcke)



Radfahrkurse für Einsteigerinnen

(JR) In Kooperation mit dem Migrantinnenverein Magnolya e.V. und dem Frauenhaus Darmstadt bietet die SGA im September einen weiteren Radfahrkurs für Frauen an. Das Angebot findet an 12 Kurstagen vom 29.09. bis 16.10.2014 von 9.00 bis 11.30 Uhr im Außenbereich des SGA-Sportzentrums, Auf der Hardt 80, Darmstadt-Arheilgen statt. Geleitet wird der Kurs von der Fachfrau und Radfahrlehrerin Nicole Matheis. Seit 2004 leitet sie Radfahrkurse für Migrantinnen und deutsche Frauen und wurde dafür im Jahr 2008 mit dem Hessischen Integrationspreis ausgezeichnet. Viele Frauen können nicht Radfahren. Manche hatten in ihrer Kindheit nicht die Möglichkeit es zu lernen, andere trauen sich aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr. Der Wunsch das nachzuholen ist groß, die Effekte vielseitig. Das Selbstbewusstsein erfährt einen enormen „Rückenwind“. Der Mobilitätsradius erweitert sich, die neu gefundene Mobilität bedeutet auch ein Stück Freiheit und Selbstbestimmung. Frauen mit Migrationshintergrund berichten, dass Sie nach der Kursteilnahme mit der deutschen Sprache und den Schlüsselqualifikationen für den Arbeitsmarkt sicherer umzugehen verstanden. Im Kurs erobern sich die Teilnehmerinnen Schritt für Schritt das Fahrrad als Fortbewegungsmittel. Zunächst wird mit Tretrollern geübt, dann geht es über das Rollern auf dem Fahrrad hin zum „eigentlichen“ Radfahren. Eine Vielfalt an unterschiedlichsten Übungen zur Entfaltung der notwendigen Fähigkeiten bietet Abwechslung und macht Spaß. Das seit 20 Jahren bewährte Ausbildungskonzept „moveo ergo sum“, auf dem der Kurs basiert, ermöglicht es, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen und sich das Fahrrad als Fortbewegungsmittel zu erschließen. Der Kurs wird finanziell unterstützt von der Sportstiftung Darmstadt, dem Ausländerbeirat der Stadt Darmstadt, der Sportjugend Hessen, sowie dem Frauenbüro der Wissenschaftsstadt Darmstadt. Alle Übungsgeräte inklusive der Fahrräder für die Ausbildung werden zur Verfügung gestellt.

Wo: SG Arheilgen e.V., Auf der Hardt 80, Darmstadt-Arheilgen
Kosten: 45 Euro (35 Euro SGA-Mitglieder, 30 Euro mit Teilhabe-Card)
Leitung: Nicole Matheis
Anmeldung: SGA, Tel. 06151/376330
Email juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de



Welches Ziel Sie auch anstreben: Starten Sie gleich zu uns.



Wir haben seit Generationen nur ein Ziel: die Versorgung unserer Privat- und Firmenkunden mit allen fortschrittlichen Finanzdienstleistungen. So holen wir auch für Sie manchen Vorsprung heraus. Wir räumen mögliche Hindernisse aus dem Weg und sorgen bei Bedarf für eine bessere finanzielle Kondition. Kommen Sie schnell zu uns. Dann unternehmen wir für Sie zielstrebig die richtigen Schritte! **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Große Resonanz beim diesjährigen Mühlchen-Triathlon



Am 10. August fand im Arheilger Mühlchen und im SGA-Stadion die 23. Austragung des Mühlchen-Triathlons statt. Mehr als 400 Meldungen waren eingegangen, wegen der schlechten Witterungsprognosen erschienen allerdings nicht alle zum Start. Glücklicherweise richtete sich aber das Wetter nicht nach der Vorhersage und es herrschten den ganzen Tag ideale Bedingungen für einen Ausdauerwettkampf. Mit einer äußerst schnellen Zeit von 55:34 errang der erst 16 Jahre alte Christian Ries vom ADAC-Sportclub Main-Kinzig den Gesamtsieg bei den Männern und ist damit der jüngste Sieger in der 23-jährigen Geschichte des Rennens. Bei den Frauen konnte sich Kristin Endres vom SV 1911 Traisa mit einer Gesamtzeit von 1:02:11 gegen die Konkurrenz durchsetzen. Die Organisation des Wettkampfs verteilte sich dieses Jahr zum ersten Mal auf die Schultern von vier Verantwortlichen: Peter Bulmahn, Karsten Heisch und Axel Reinhardt von den SGA-Triathleten und den aus der Szene bestens bekannten Thomas Zöller, der schon seit einigen Jahren technische Unterstützung leistet. Als Neuheiten hatte dieses Quartett das „Rundum-sorglos-Paket“ für Teilnehmer und zur Unterstreichung des Einsteigercharakters des Mühlchen-Triathlons erstmals die Variante „XS“ als „Schnupperstrecke“ mit 150m Schwimmen, 9 km Rad und 2,5 km Laufen eingeführt. Die tolle Stimmung unter Athleten und Helfern gleichermaßen zeigten, dass sie mit diesem Konzept richtig lagen. Die SGA-Triathleten bedanken sich herzlich bei allen Sponsoren und Helfern. (von Michael Schwalm)

Übungsleiter mit dem Datterich-Express auf Tour



Als kleines Dankeschön für die erfolgreiche Arbeit im abgelaufenen Jahr und als Einstimmung auf das neue Jahr fand für die Übungsleiter aus der Abteilung Fit & Gesund nun schon zum vierten Mal eine Jahresauftaktveranstaltung statt. Der Sportmanager Jürgen Röbbecke hatte zu einer Rundfahrt mit dem Datterich-Express eingeladen. Liebevoll restauriert, bot die aus den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts stammende Straßenbahn ein ganz besonderes Nostalgie-Erlebnis. Über vierzig Teilnehmer hatten sich am Treffpunkt und Haltestelle Maulbeerallee („Merck-Schleife“) versammelt, um gemeinsam auf Tour zu gehen. Gemütlich godelte der Drei-Wagen-Zug von Nord nach Süd durch die Stadt, vorbei an den Langen Ludwig Richtung Alsbach. Für die Verköstigung sorgte der Catering-Service Meister-Schmackes, der während der Fahrt kleine Zwischenmahlzeiten und verschiedenste Getränke servierte. Bei gemächlichem Tempo hatten die Ausflügler reichlich Gelegenheit, das eine oder andere „Schwätzchen“ mit dem Nachbarn zu halten. Die Übungsleiter konnten untereinander in Kontakt treten, was leider während des wöchentlichen Übungsbetriebes in der größten Abteilung des Vereins so nicht immer möglich ist. In Alsbach wurde eine längere Pause gemacht, denn zu erzählen gab es einiges. Aufgelockert wurde das gemütliche Beisammensein schließlich noch durch eine kleine Tanzeinlage einiger besonders sportlicher Ausflügler. Nach drei Stunden und einem weiteren Halt in Griesheim endete die Tour schließlich wieder am Ausgangspunkt in Arheilgen. (von Jürgen Röbbecke)

SGA-Tennis

Nico Pfeiffer erfolgreich bei Talentiade

Am 16.-17. Juni fand auf der Anlage des SG Weiterstadt die Talentiade des Tennisbezirks Darmstadt für Mädchen und Jungen des Jahrgangs 2006 und jünger statt. Neben der Disziplin Kleinfeldtennis messen sich die Sportler auch in der Disziplin Sportmotorik. Nico siegte in beiden Einzeldisziplinen der U8-Junioren und konnte somit auch den Pokal für den Gesamtsieg mit nach Arheilgen nehmen. (Abteilung Tennis)



IMPRESSUM

Herausgeber:
Sportgemeinschaft Arheilgen e.V., Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt, Telefon 0 6151 / 37 63 30.
Verantwortlich: Jürgen Röbbecke · Redaktion: Susanne Benz, Andrea Knittel.
Druck und Gestaltung:
printdesign24 GmbH · Darmstadt-Arheilgen.
Copyright & 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 www.pixello.de sowie der Bildatenbank des LSB NRW.
Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

SGA-Minigolfer weiter auf Erfolgskurs

Laura Heckel gewinnt Mannschaftsgold und holte Bronze in der Einzelwertung bei der Jugend-Weltmeisterschaft 2014



Die Saison 2014 verläuft bisher äußerst erfolgreich für die SGA-Minigolfer. In der ersten Bundesliga konnte die erste Herrenmannschaft der SGA nach Abschluss der Spiel-saison den zweiten Platz belegen und wurde damit Deutscher Vizemeister. Lange konnte sich die Mannschaft sogar auf dem ersten Tabellenplatz halten und es sah fast so aus, als könnte sich die Mannschaft nach mehreren Anläufen endlich einmal den Meistertitel sichern. Doch am vorletzten Spieltag kam dann doch noch der große Einbruch und man musste sogar noch um den zweiten Platz bangen. Bei den Deutschen Meisterschaften der Aktiven in Künzell (b. Fulda) gelang dann der große Wurf. Mit Dennis Kapke, Oleg Klassen, Achim Braungart Zink und Danny Hense belegten gleich vier Arheilger die ersten Plätze in der Einzelwertung der Herren und bewiesen damit die große Leistungsdichte der Arheilger Herren. Auch bei den deutschen Jugend-meisterschaften konnten die Arheilger, trotz des altersbedingten Aderlasses, hervorragend abschneiden. Schon hier konnte sich Laura Heckel mit drei Medaillen - Gold in der Wertung auf den Betonanlagen, Bronze auf den Eternitanlagen und Silber in der Kombiwertung - hervorragend in Szene setzen. Nach diesem Erfolg wurde sie vom neuen Jugendbundestrainer Rainer Hess (SG Arheilgen) für die Jugendweltmeisterschaften im finnischen Lahti nominiert. Mit Andreas Schneider, dem Jugendweltmeister von 2012, wurde ein weiterer Arheilger ins Trainer- und Betreuersteam des Deutschen Minigolfsport Verbandes bei diesen Meisterschaften berufen. Gespielt wurde auf zwei Anlagen. Die 18 Bahnen der Eternitanlage war für die deutschen Teilnehmer ein bekanntes und gewohntes System. Als zweite Anlage wur-

de auf den in Skandinavien weit verbreiteten Filzbahnen gespielt. Dieses System ist in Deutschland nicht so stark verbreitet und deshalb den deutschen Spielern weniger vertraut. Doch eine Woche intensives Training auf den Anlagen in Lahti brachte die Spiel entscheidende Sicherheit. Direkt von Anfang an zeigten die deutschen Spielerinnen und Spieler auf beiden Anlagen eine hervorragende Leistung, und dieses spiegelte sich in den Rundenergebnissen wieder. Jan-Peter Lichtenberg und Marcel Waleska legten bei den Jungs eine 19 auf Eternit auf das Turniertableau, und somit den Grundstein für die Führung in der Mannschaftswertung mit 26 Schlägen vor Schweden (683) und Österreich (689). In der weiblichen Kategorie führte Deutschland ebenfalls das Feld an mit 3 Schlägen vor Schweden (351) und Russland (369). Der zweite Turniertag sollte die Entscheidungen im Mannschaftswettbewerb mit sich bringen. Nachdem am ersten Tag der Grundstein für diese Herausforderung gelegt wurde, konnte dann der Traum perfekt werden. Nach einem anstrengenden zweiten Turniertag mit vielen Fights standen nach vier gespielten Kombirunden die Mannschaftsweltmeister 2014 fest. Sowohl die deutschen Jungs, also auch die Mädchen konnten ihren Titel von Bad Mündern 2012 verteidigen und die begehrte Trophäe mit nach Hause nehmen. Die Jungs gewannen mit 40 Schlägen vor Schweden (1352) und Österreich (1363, die Mädchen - mit Laura Heckel - siegten mit 697 Schlägen vor Schweden (706) und Österreich (728) und Jugendbundestrainer Rainer Hess durfte seinen ersten großen internationalen Erfolg mit der deutschen Jugendnationalmannschaft feiern. Am dritten und vorletzten Turniertag fiel dann die Entscheidung im Zahlwettbewerb (Strokeplay). Hier verpasste Laura knapp die

Teilnahme am Finale. Es siegte die Schwedin Jasmin Hansson vor der Deutschen Annika Dellmann und Lara Jehle aus Österreich. Auch die beiden ersten Plätze bei den Jungs gingen an zwei Deutsche. Es siegte der Mainzer Manuel Szablikowski vor Marcel Waleska. Am letzten Turniertag sollten schlussendlich noch die Medailentrager im Matchplay (KO-Wettbewerb) ermittelt werden. Durch die hervorragenden Leistungen an den vorherigen Turniertagen konnten die deutschen Spielerinnen und Spieler mit guten Ausgangspositionen in das Matchplay-Turnier starten. Bei den Mädchen verzeichnete Laura Heckel direkt in der ersten Matchplay-Runde einen sensationellen Sieg über die Strokeplay-Weltmeisterin Jasmin Hansson und zog mit einem 6:2 in die nächste Runde ein. Hier traf sie auf die deutsche Spielerin Sarah Schumacher und konnte sich auch hier mit einem 5:3 durchsetzen. Laura Heckel musste sich dann nach hartem Kampf im Halbfinale erst an der letzten Bahn der Schwedin Elisabeth Brandt mit 5:6 geschlagen geben. Im Spiel um die Bronzemedaille gewann sie dann gegen die Schweizerin Natasha Huber wieder sicher mit 6:3. Die Goldmedaille sicherte sich Lauras Mannschaftskollegin Annika Dellmann im Spiel gegen die Bezwingerin von Laura mit 6:1. Als nächstes Highlight steht in diesem Jahr noch die Europameisterschaft der Aktiven im bayrischen Neutraubling an. Auch hier ist die SGA mit Achim Braungart Zink (Vorjahresweltmeister im Strokeplay) und mit Oleg Klassen wieder aussichtsreich vertreten. Der Arheilger Dennis Kapke (im Vorjahr Matchplay - Weltmeister), selbst aussichtsreich im Rennen, musste aber aus beruflichen Gründen passen. Er ist aber im Betreuer-team vertreten und somit als dritter Arheilger dabei. (von Erich Hess)

Erster großer Brandschutz- und Sicherheitstag bei der SGA

Ein Angebot der besonderen Art in Form eines Brandschutz- und Sicherheitstages veranstaltete die Sportgemeinschaft Arheilgen. Nicht nur in den Hallen, sondern auch im Außenbereich des Sportzentrums konnten alle interessierten Mitglieder erfahren, was in einem Notfall zu tun ist. So gehörten Demonstrationen von Brandszenarien zum Programm. Der Einsatz von Feuerlöschern mit praktischen Löschübungen

wurde dabei trainiert. Neben diesen wurden auch noch zahlreiche weitere praktische Anwendungen ermöglicht. So wurden wichtige lebensrettenden Sofortmaßnahmen wieder aufgefrischt, die über die Jahre in Vergessenheit geraten sind. Auf einem Rundgang durch das Sportzentrum wurden die Brandschutz- und Sicherheitseinrichtungen besichtigt und erläutert. Zum Abschluss des

Tages fand bei Live-Musik für alle Teilnehmer eine große „After-Brandschutz-Party“ statt, bei der Essen und Trinken frei waren und der Tag einen geselligen Abschluss fand. Einen besonderen Dank galt dem hauptverantwortlichen Organisator Robert Holl und seinem Gefolge, die mit akribischer Vorarbeit diesen Tag für alle zu einem besonderen Erlebnis gemacht haben. (von Jürgen Röbbecke)

Sportlich Hausaufgaben machen

SGA mit neuem Hausaufgabenbetreuungskonzept

„Ich hab' keinen Bock auf Hausaufgaben!“, jammert der 9-juhrige Luis und seine Schwester Sophia, eine 11-juhrige Gymnasiastin, ergänzt: „Oft komme ich um halb 5 von der Schule heim und sitze anschließend noch so lange an den Hausaufgaben, dass der Tag dann gelaufen ist.“ So wie Luis und Sophia geht es vielen Schülern. Sehen die gesetzlichen Rahmenbedingungen für einen Schüler der Jahrgangsstufe 8 maximal 120 Minuten täglich für die Hausaufgaben vor, kommen Umfragen zu anderen Ergebnissen. Demnach verbringen einige Schüler der Klassen 7 und 8 teilweise 3-4 Stunden täglich am Schreibtisch. Spätestens seit der Einführung von G8 monieren Schüler wie Eltern, dass Kinder und Jugendliche immer mehr Zeit für Schule und Hausaufgaben aufbringen müssten und ihnen die Zeit zum Spielen, Freunde treffen und Sporttreiben fehle.

Diesem Problem setzen einige Sportvereine ein neues innovatives Projekt aus dem Programm „Zukunftsinvestition: Entwicklung jungen Engagements im Sport“ der Deutschen Sportjugend entgegen: Hausaufgaben-Coaching im Sportverein, das künftig auch bei der Sportgemeinschaft Arheilgen angeboten wird. Die Idee dabei ist es, Kindern in zwei Altersklassen von 6 bis 9 Jahren sowie 10 bis 12 Jahren Raum und Zeit für die Erledigung ihrer Hausaufgaben zur Verfügung zu stellen. So werden Kinder zweimal in der Woche Dienstag und Donnerstag für eine Stunde die Möglichkeit bekommen, unter Aufsicht sogenannter Hausaufgaben-Coaches, ihre Hausaufgaben zu absolvieren. Bei den Hausaufgaben-Coaches handelt es sich damit um keine ausgebildeten Nachhilfelehrer, sondern um ältere Jugendliche oder junge Erwachsene, die sich gemeinnützig für den Verein engagieren wollen.

Das Ziel des Projekts liegt auf der Hand: Anstatt die ungeliebten Hausaufgaben aufzuschieben, werden sie zeitnah unter Aufsicht, aber auch bei gleichzeitiger Förderung der Eigenverantwortung der Kinder erledigt. „Nicht zuletzt“, so betont SGA-Manager Jürgen Röbbecke, „ist das auch ein Angebot für alle die Familien, bei denen Kinder zum Beispiel durch die Berufstätigkeit der Eltern nicht immer bei den Hausaufgaben betreut werden können. Ferner müssen die Kinder sich im Anschluss nicht erst aufs Fahrrad schwingen, um zum Sportverein zu kommen, sondern können sich direkt nach Erledigen der Hausaufgaben in der Sporthalle nach Herzenslust auspowern.“ Eine gute Sache ganz im Zeichen des Sports also. Und vielleicht haben unter diesen Umständen künftig nicht nur Luis und Sophia plötzlich „Bock auf Hausaufgaben“. (von Susanne Benz)

Neues Angebot

KRAV MAGA in der SGA

Was ist KRAV MAGA? - KRAV MAGA ist ein modernes und sehr effektives Selbstverteidigungssystem. Es wurde entwickelt, um Personen, auch körperlich schwächere Männer oder Frauen, durch das Erlernen einfacher Techniken, in die Lage zu versetzen, jegliche aggressive Bedrohung abwehren zu können. Ziel ist es, innerhalb kürzester Zeit verteidigungsfähig zu werden. Im KRAV MAGA werden Techniken unterrichtet, die gegen einen oder mehrere, evtl. bewaffnete, Angreifer eingesetzt werden können. Dabei werden alle Distanzen bedacht. Ziel dieser Selbstverteidigung ist nicht der Sieg über den Gegner, sondern das schnellstmögliche Lösen der Konfliktsituation. Hierbei wird vor allem sehr großen Wert auf die Verhältnismäßigkeit gelegt. Die Basis des Systems bilden natürliche, bei jedem bereits vorhandene Reflexe. Diese müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden

und sind auch unter extrem psychischem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Damit ist eine möglichst schnelle Beendigung der Aggression gewährleistet. Wie ist KRAV MAGA entstanden? Die Bezeichnung „Krav Maga“ kommt aus dem Hebräischen und bedeutet soviel wie „Kontakt-Kampf“. Krav Maga ist das ursprüngliche Selbstverteidigungssystem der israelischen Armee und der Polizei. Auch im nichtmilitarischen Bereich gab es in unterschiedlichsten Verbänden Ansätze, das ursprüngliche Krav Maga weiterzuentwickeln. KRAV MAGA legt hierfür den Schwerpunkt nicht auf Begriffe wie „Original“ oder „Unverfälscht“, sondern auf die Effizienz im Bereich der Selbstverteidigung. Daher werden keine „schönen“ Techniken unterrichtet, sondern effektive. Die Trainingsinhalte sind realitäts-

bezogen und ohne überflüssige Schnörkel. Fitnessbewertung: Das Training erfordert eine gewisse Grundfitness. Kraft und Schnelligkeit werden geschult. Die Ausdauer kann durch gezielte Übungen gesteigert werden. Voraussetzungen: Hallensportschuhe und bequeme ALTE Sportkleidung werden benötigt. Kampfsportvorkenntnisse sind nicht notwendig. Koordination: Die gleichzeitige Ausführung von Arm- und Beinarbeit sowie Grifftechniken in Kombination mit schnellem Reaktionsvermögen erfordern einiges an Koordination. Aufwand: Regelmäßiges Training ist nötig, um Erfolge zu sehen. Zielgruppe: Frauen und Mädchen ab 14 Jahren. Fazit: Ideales Training für mehr Sicherheit im Alltag - körperlich und psychisch. Fördert das Selbstbewusstsein. (von Andreas Faßmann)

WENN SIE ETWAS WIRKLICH LIEBEN, DANN ZÄHLT NUR DER BESTE SCHUTZ.

Ihr Versicherungspartner vor Ort:
Filialdirektion Horn & Weber
Inh. Stephan Weber e.K.
Ober-Ramstadter-Straße 80a
64367 Mühlthal
Telefon 06151 667990
horn.weber@zuerich.de

ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.

ZURICH®



Kursprogramm

September– Dezember 2014

FÜR ALLE KURSE GILT: Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Es erfolgt **keine** Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.

ZUMBA® FITNESS „Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, ist ein riesiger Erfolg. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar und deshalb für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchte.



Kurs-Nr. 1445
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 19.00 Uhr, ab Freitag, 19. September, 10 x 60 min
Leitung: Elisabeth Pinero (zertifizierter Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 62,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

EINE TEILNAHME IST NUR BEI VORHERIGEN ANMELDUNG MÖGLICH !

AQUA ZUMBA® Aqua Zumba® ist ein Rundum-Workout im Wasser, das Muskeln und Ausdauer trainiert. Es übernimmt Elemente des Zumba® Fitness und ergänzt sie durch traditionelle Wassergymnastik-Übungen. Zu diesen gehören zum Beispiel auf der Stelle laufen oder der Delfin-Beinschlag. Die aus dem klassischen Zumba® übernommenen Tanzschritte sind allerdings auf Grund des Wasserwiderstandes nur etwa halb so schnell. Ein weiterer Vorteil von Aqua Zumba®: Wer sich unwohl fühlt, an Land vor anderen zu tanzen, kann sich hier richtig austoben. Denn unter Wasser kann keiner die Tanz-Bewegungen genau beobachten. Gemeinsam ist allen Zumba® Varianten jedoch eines: Der Spaß steht im Vordergrund.



Bitte beachten:
Extra für unsere Teilnehmer/innen: In der Kursgebühr ist die Nutzung des Jugendstilbads für eine weitere Stunde enthalten (also insgesamt 2 Nutzungsstunden).

Kurs-Nr. 1446
Ort: Jugendstilbad, Merckplatz 1, Herrenbad
Termine: 17.00 Uhr, ab Fr., 19. September, 10 x 45 min
Leitung: Nicole Sonnek (zertifizierte Aqua-Zumba-Trainerin)
Kursgebühr: 90,00 € Nichtmitgl. / 75,00 € Vereinsmitgl.

JETZT IM JUGENDSTILBAD !

AQUA GYMNASTIK Eine der gesündesten Sportarten findet im Wasser statt. Erlebe in diesem Kurs, wie viel Freude Bewegung im Wasser macht und wie effektiv das Fitnesstraining hierbei ist. Mit Hilfe des Wasserwiderstandes und zusätzlichen Sportgeräten geht es hauptsächlich darum, den Kreislauf in Schwung zu bringen und einzelne Muskelgruppen auf Gelenk schonende Weise zu stärken.

Bitte beachten:
Extra für unsere Teilnehmer/innen: In der Kursgebühr ist die Nutzung des Jugendstilbads für eine weitere Stunde enthalten (also insgesamt 2 Nutzungsstunden).

Kurs-Nr. 1447
Ort: Jugendstilbad, Merckplatz 1, Herrenbad
Termine: 20.00 Uhr, ab Di., 23. September, 10 x 45 min
Leitung: Birgit Patzer
Kursgebühr: 90,00 € Nichtmitgl. / 75,00 € Vereinsmitgl.

JETZT IM JUGENDSTILBAD !



Foto: LSBNRW_A.Bowinkelmann

SKIGYMNASTIK Die Skigymnastik ist die ideale Vorbereitung auf den Skiurlaub, aber auch geeignet für jeden, der sich fit halten will und Spaß an der Bewegung hat. Die Muskulatur wird gestärkt, der Kreislauf auf die Belastung beim Skifahren vorbereitet. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Kräftigung rund um den Rumpf und der Beine bei gleichzeitigem Konditionsaufbau.

Kurs-Nr. 1448
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3
Termine: 20.00 Uhr, ab Montag, 3. November, 7 x 60 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.

WIEDER DA !!!



Foto: LSB NRW M. Stephan

SPIN BIKE FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischensprints für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. Die Pulsuhren werden zur Verfügung gestellt. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 18 Personen begrenzt.**

Kurs-Nr. 1449
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 17.00 Uhr, ab Dienstag, 4. November, 7 x 60 min
Leitung: Jürgen Röbbcke
Kursgebühr: 45,00 € Nichtmitgl. / 18,00 € Vereinsmitgl.

WIEDER DA !!!



DANCE MEETS WORKOUT Ein abwechslungsreiches und schweißtreibendes Intervalltraining. Bei Dance meets Workout werden kleine Dance-Blöcke - zu verschiedenen Styles - zu kleinen fließenden Choreografien aufgebaut. Durch Workout-Elemente werden die Dance-Blöcke unterbrochen und heraus kommt ein effektives Dance-Intervalltraining. Mit Dance meets Workout wird in kurzer Zeit ein hoher Effekt in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit erreicht.

Kurs-Nr. 1450
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 18.00 Uhr, ab Freitag, 19. September, 10 x 60 min
Leitung: Gosia Rillich
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl.

NEU NEU NEU



Foto: LSBNRW_A.Bowinkelmann

DER SGA-GESCHENKGUTSCHEIN! Sie suchen ein außergewöhnliches Geschenk für einen außergewöhnlichen Menschen? Dann kaufen Sie ihm doch einfach einen Gutschein für eine Mitgliedschaft in der SGA oder einen Gutschein über die Teilnahme an einem von unseren Kursen.

EINE IDEE MIT PFIFF

PUMPUP LANGHANTELTRAINING PumpUp ist ein effektives Langhanteltraining zur Kräftigung des gesamten Körpers mit schnellen Resultaten, wobei die Figur gezielt geformt und gestrafft wird. Einfache, später auch variierende Bewegungsabläufe, kombiniert mit individuell einstellbaren Gewichten und mitreißender Musik, motivieren zum Mitmachen und erhöhen nebenbei langfristig den Energieverbrauch des Körpers. Ein ideales Training für jede Altersgruppe und jedes Trainingsniveau. **Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 14 Personen begrenzt.**

Kurs-Nr. 1451 **LEVEL 1 FÜR WENIG TRAINIERTE**
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 20.00 Uhr, ab Donnerstag, 18. Sept., 10 x 60 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1452 **LEVEL 2 FÜR ETWAS TRAINIERTE** **NEU NEU NEU**
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3
Termine: 19.00 Uhr, ab Montag, 22. September, 10 x 60 min
Leitung: Meral Sen
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl.



AROHA® Beim Aroha® werden ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden. Als Basis dienen hierfür Elemente aus dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori (HAKA), die durch Figuren und Techniken des Tai Chi und Kung Fu ergänzt werden. So ergibt sich zusammen mit einer speziellen Begleitmusik ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. Dieses Fitnessangebot ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

Kurs-Nr. 1453
Ort: Wilhelm-Busch-Schule, Sporthalle
Termine: 17.30 Uhr, ab Freitag, 26. September, 10 x 60 min
Leitung: Tanja Zapf
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl.

NEU NEU NEU



Foto: LSB NRW M. Stephan

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR JEDES ALTER Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Angebot für alle, die sich regelmäßig etwas Gutes tun wollen und sich aktiv um ihre Gesundheit kümmern. Es geht darum, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein wiederzugewinnen. Gesundheitsgymnastik dient zu Anregung und Entspannung und zur Vorsorge gegen Rückenbeschwerden und Osteoporose.

Kurs-Nr. 1454
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 24. September, 10 x 60 min
Leitung: Brigitte Grasse
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

FIT IM ALLTAG FÜR DIE GENERATION 55+ Eine wichtige Voraussetzung, um Leistungsfähigkeit und Lebensfreude im fortschreitenden Alter zu erhalten, ist die Stärkung der körperlichen Fitness. Die einfache Zauberformel lautet: Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Ein moderates Training kurbelt den Energieumsatz des Körpers an, kräftigt die Muskeln, fördert die Geschicklichkeit und schult das Gleichgewicht. Und der Spaß in der Gruppe kommt auch nicht zu kurz. Schritt für Schritt verbessert sich so Ihr Wohlbefinden.

Kurs-Nr. 1455
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 16.45 Uhr, ab Donnerstag, 25. September, 10 x 60 min
Leitung: Inge Fleck
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.



GYMNASTIK UND ENTSPANNUNG FÜR SENIOREN Tun Sie etwas für Ihr körperliches und seelisches Wohlergehen. In diesem Kurs kräftigen Sie mit gymnastischen Übungen ihren Körper und halten ihn beweglich. Gerade im Alter ist das wichtig, um Beschwerden vorzubeugen. Die anschließende Entspannungsphase hilft, Abstand vom Alltag zu finden und sich von negativen Gedanken zu befreien. Die Auszeit kann aktuelle Spannungszustände lösen und sogar chronische Verspannungen lindern. Der Kurs richtet sich an Menschen ab dem 65. Lebensjahr.

Kurs-Nr. 1456
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 4
Termine: 10.00 Uhr, ab Dienstag, 23. September, 10 x 60 min
Leitung: Petra Merz
Kursgebühr: 35,00 € Nichtmitgl. / 0,00 € Vereinsmitgl.

NEU NEU NEU



Foto: LSBNRW_A.Bowinkelmann

FANTASIEREISEN Tauchen sie ein in die Welt der Fantasiereisen. Ohne viel Aufwand können ferne Kontinente erforscht, traumhafte Strände erlebt und die Stille der Natur genossen werden. Als Methode zur Entspannung haben sich die Fantasiereisen bestens bewährt. Ruhe-, Schwere und Wärmeübungen des Autogenen Trainings werden mit phantasievollen und Phantasie anregenden Bildern kombiniert. Sie bewirken tiefe Entspannung, Beruhigung und Erholung. Sie können zur Insel der Ruhe für stressgeplagte Menschen werden.

Kurs-Nr. 1457
Ort: SGA-Sportzentrum, Jugendraum
Termine: 19.00 Uhr, ab Donnerstag, 6. November, 6 x 60 min
Leitung: Vivian Reither
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl. / 15,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSBNRW_M.Stephani

INDIAN BALANCE® Im Indian Balance® wird die traditionelle Heilgymnastik der Indianer mit moderner Bewegungslehre kombiniert. Neben den Bewegungen, die geschmeidig ineinander über gehen und den Kreislauf anregen, gehören zu Indian Balance zusätzlich noch Atem- und Kräftigungsübungen. Auch die Dehnung und Koordination kommen nicht zu kurz. Zusammen mit den indianischen Klängen im Hintergrund sorgt so Indian Balance für eine harmonische Grundstimmung, einen straffen Bauch und einen knackigen Po und bringt nebenbei angenehme Entspannung. Ideal für alle, denen Yoga zu ruhig ist oder die Abwechslung zum klassischen Bauch, Beine, Po- oder Rückenkurs suchen.

Kurs-Nr. 1458 **GRUNDLAGENKURS ZUM EINSTIEG**
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 17.00 Uhr, ab Mittwoch, 24. Sept., 10 x 60 min
Leitung: Jürgen Röbbecke
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl.

Kurs-Nr. 1459 **AUFBAUKURS ZUR VERTIEFUNG**
Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5
Termine: 18.00 Uhr, ab Mittwoch, 24. Sept., 10 x 60 min
Leitung: Jürgen Röbbecke
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 25,00 € Vereinsmitgl.



HINWEIS: Ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse.

KOMPAKTKURS NORDIC-WALKING FÜR EINSTEIGER Für alle, die gerne schnell ins Nordic Walking einsteigen möchten, bieten wir diesen 2-teiligen Kompaktkurs an. Ziel ist es, die Nordic-Walking-Technik mit Spaß und Freude zu erlernen. Nach Abschluss des Kurses kann das Gelernte in den Nordic Walking-Treffs der SGA weiter umgesetzt werden. Stöcke werden gestellt. Die Teilnehmer haben zusätzlich die Möglichkeit, am Dienstag, den 30. September in den Nordic-Walking-Treff um 18 Uhr reinzuschnuppern.

Kurs-Nr. 1460
Ort: SGA-Sportzentrum, Foyer
Termin: Fr., 26. September, 16.00 – 18.00 Uhr, Sa. 27. September, 9:30 – 11:30 Uhr, 2 x 2 Std.
Leitung: Vivian Reither
Kursgebühr: 30,00 € Nichtmitgl. / 10,00 € Vereinsmitgl.



BASKETBALL FÜR HOBBYSPIELER/INNEN

Basketball gehört zu den populärsten Mannschaftssportarten. Es werden in hohem Maße Koordination, Sprungkraft und Ausdauer geschult. Auch Spielwitz, Übersicht und Schnelligkeit sind gefordert. Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Personen, die basketballbegeistert sind oder es werden wollen. Die Regeln sind schnell erklärt, und durch die einfachen Grundlagen wie Passen, Fangen und Korbwurf kommt das Spiel schnell in Gang. Spaß und Ausgleich stehen im Vordergrund, daher ist ein leistungsorientierter Ligaspielbetrieb nicht vorgesehen.

Kurs-Nr. 1461

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 3

Termin: 19.45 Uhr, ab Mittwoch, 24. September, 10 x 60 min

Leitung: Carina Vesp / Katherina Henning

Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl. / 00,00 € Vereinsmitgl.



Foto: LSBNRW_E.Hinz

SELBSTVERTEIDIGUNG KRAV MAGA FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN AB 14 JAHREN

KRAV MAGA ist ein modernes und sehr effektives Selbstverteidigungssystem. Es wurde entwickelt, um auch körperlich schwächere Personen durch das Erlernen einfachster Techniken in die Lage zu versetzen, jegliche aggressive Bedrohung abwehren zu können. Ziel ist es, innerhalb kürzester Zeit verteidigungsfähig zu werden. Kraft und Schnelligkeit werden geschult, das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Ausdauer kann durch gezielte Übungen gesteigert werden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte Hallensportschuhe und bequeme ALTE Sportkleidung mitbringen.

Kurs-Nr. 1462

Ort: SGA-Sportzentrum, Halle 5

Termin: 17.00 Uhr, ab Dienstag, 16. September, 7 x 60 min

Leitung: Andreas Faßmann

Kursgebühr: 63,00 € Nichtmitgl. / 21,00 € Vereinsmitgl.



NEU !!!

RADFAHRKURS FÜR FRAUEN

Wollen Sie gerne Fahrrad fahren? Aber Sie können es noch nicht oder trauen sich nicht mehr. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Zuerst werden auf großen Rollern für Erwachsene Ängste vor der neuen Geschwindigkeit abgebaut und erste Grundlagen für das Fahrradfahren „erfahren“. Mit dem gesteigerten Gefühl für das Gleichgewicht fahren die Teilnehmerinnen anschließend zum ersten Mal mit Pedalen. Das alles ohne Stützräder, ohne Festhalten - Im Kurs erobern sich die Teilnehmerinnen aus sich heraus das Fahrrad als Fortbewegungsmittel. **Fahrräder werden zur Verfügung gestellt.**

Kurs-Nr. 1442

Ort: SGA-Sportzentrum, Parkplatz

Termin: 29. September bis 15. Oktober, Montag bis Freitag 9.00 – 11:30 Uhr, 12 x 2,5 Std.

Leitung: Nicole Matheis

Kursgebühr: 45,00 € Nichtmitgl. / 35,00 € Vereinsmitgl. / 30,00 € mit Teilhabe-Card



DER SGA-GESCHENKGUTSCHEIN!

Sie suchen ein außergewöhnliches Geschenk für einen außergewöhnlichen Menschen? Dann kaufen Sie ihm doch einfach einen Gutschein für eine Mitgliedschaft in der SGA oder einen Gutschein über die Teilnahme an einem von unseren Kursen.

EINE IDEE MIT PFIFF



Kurs-Anmeldekarte

Gläubiger-ID: DE64ZZZ00000371297

Kursnr.	Kursname	Kursgebühr
		Vereinsmitglied (Bitte ankreuzen)
		JA ☐ €
		NEIN ☐ €

Vorname, Nachname

Straße, Nummer

PLZ, Wohnort

Telefon (privat) E-Mail

Geburtsdatum Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor? JA ☐ NEIN ☐

Wenn JA, bitte Rückruf zwecks Teilnahmeklärung.

Hiermit melde ich mich verbindlich.

Ort/Datum Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat zum einmaligen Einzug der Kursgebühr (Fälligkeit: Nicht vor Ablauf von 2. Kalendertagen nach Anmeldeeingang)

Konto-Nr. (IBAN)

DE					
----	--	--	--	--	--

Kontoinhaber

--	--	--	--	--	--

Bank Code (BIC 8- oder 11-stellig) Geldinstitut

--	--	--	--	--	--

Ort/Datum Unterschrift



SGA und ENTEGA machen Kinder fit!

Veranstaltungstermine des ENTEGA-Kindersportclubs im 2. Halbjahr für die Kinder der SGA im Alter bis 10 Jahre.

Experimente mit Wasser: WAS NICHT SCHWIMMT, GEHT UNTER

Samstag, 20. September 2014, von 14 bis 17 Uhr

Bloversum DA-Kranichstein



KARTE UND KOMPASS

Samstag, 11. Oktober 2014, von 14 bis 17 Uhr

Streuobstwiesenzentrum DA-Eberstadt



SCHNUPPERKLETTERN

5. und 14. November 2014, von 15 bis 17 Uhr

DAV-Kletterzentrum Darmstadt



Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden sich unter www.entega-kindersportclub.de.

NICHT VERGESSEN: VORHER SCHRIFTLICH ANMELDEN!

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu unseren Kursen an, denn die Anzahl der Plätze sind begrenzt. Nur so können wir Ihnen verbindlich einen Platz reservieren und erkennen, ob die Anzahl der Teilnehmer für die Durchführung des Kurses ausreicht. Es wäre doch schade, wenn wir den Kurs absagen müssen, nur weil Sie vergessen haben, sich vorher anzumelden.

ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN (AGB)

An unseren Veranstaltungen kann jede Person ab 18 Jahre 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. Wir benötigen eine vorherige schriftliche Anmeldung von Ihnen. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten. Ihnen entstehen dadurch keine Kosten. Bei später eingehenden Stornierungen ist eine Erstattung des Kursbeitrages nicht mehr möglich.

Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt

Tel.: (06151) 376330, Fax: (06151) 351212
Email: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de

WICHTIG

ANMELDUNG



SPORT AM SONNTAG

1x im Monat

Kraft und Ausdauer Fitness und Gymnastik



Termine 2. Halbjahr 2014

12. Okt. / 16. Nov. / 14. Dez.

Immer sonntags von 10.30 - 11.30 Uhr

MACH MIT!



Das gesamte Sportangebot der Sportgemeinschaft Arheilgen e.V. auf einen Blick



Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport			
Power Intervall	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Bauch-Weg	Montag	18.30 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Bauch-Beine-Po	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Fitness-Gymn. für Alle	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Beckenbodengymnastik	Montag	10.15 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Bodyshape	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Fitness-Circle	Freitag	19.00 – 20.15 Uhr	SGA, H4
Power Workout mit/oh. Step	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Funktionelle Gymnastik	wird angeboten von April bis Oktober		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
Gesundheitsgymnastik für jedes Alter	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Osteoporose-Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Einsteiger Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	SGA, H5
Pilates	Mittelstufe Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Wirbelsäulengymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Rücken- und Wohlfühlgymnastik	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
	Montag	20.30 – 21.30 Uhr	AL-Schule
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
Powermix	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS
	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Männer Seniorinnen	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H4
	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H4
Skigymnastik	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	wird angeboten von November bis März		
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
Spinning	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck Sporth.
	Montag	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H5
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
(Oktober – April)	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	19.15 – 20.15 Uhr	SGA, H5
Step Aerobic (Mittelst.)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Wirbelsäulengymnastik	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	SGA, H5
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Seniorensport und Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	AL-Schule
	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5
Fit im Alter (Gymnastik 55plus)	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe
Hockergymnastik 70 plus	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldner Löwe
3.000 Schritte, Sommer	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	SGA
Senioren +60 Winter	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	SGA
Walking	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	
	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	
	Zeughaus, Kranichsteiner Straße		
Yoga	Sommer	SGA-Foyer	
	Winter		
	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Goetheschule
Nordic-Walking	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H5
	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	19.00 – 20.30 Uhr	WBS
Lauftreff	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
Zumba	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	20.15 – 21.15 Uhr	Goetheschule
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	AL-Schule

Goetheschule SGA-Sportprogramm

Eltern-Kind-Turnen (2 - 4 J.)	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule
Vorschulturnen (3,5 - 6 J.)	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule
Spieletreff für Gundschkinder	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	Goetheschule
Rückenfitness Erwachsene	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule
Fitness-Yoga Erwachsene	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Goetheschule
Zumba® Fitness Erwachsene	Mittwoch	20.15 – 21.15 Uhr	Goetheschule

ENTEKA Kindersportclub

ENTEKA Jazz-Dance und Hip-Hop			
4 – 6 Jahre	Montag	15.00 – 15.45 Uhr	SGA, H5
7 – 9 Jahre	Montag	15.45 – 16.30 Uhr	SGA, H5
5 – 7 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5
8 – 10 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
11-13 Jahre	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5
14 – 17 Jahre	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Cheerleader			
11 – 16 Jahre	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H5

ENTEKA Leichtathletik	Sommer:		
ab 9 Jahre	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	BPS
5 – 7 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	Mühlchen
8 – 9 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Mühlchen

ENTEKA Leichtathletik	Winter:		
ab 9 Jahre	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGA, H2-3
5 – 7 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3
8 – 9 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

Sportabzeichen	nur im Sommerhalbjahr		
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz

ENTEKA Purzelturnen			
3,5 – 6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
4,5 – 6 Jahre	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 5 Jahre	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	WBS
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4

ENTEKA Eltern-Kind-Turnen			
1 – 2 Jahre m. Kinderb.	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	WBS
2 – 4 Jahre	Mittwoch	09.15 – 10.15 Uhr	SGA, H4
1 – 2 Jahre	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
1 – 3 Jahre	Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	SGA, H4
1 – 2 Jahre	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr	SGA, H4

ENTEKA Kinderturnen			
5 – 7 Jahre	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3
8 – 10 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

ENTEKA Sportakrobatik			
7 – 12 Jahre	Mittwoch	14.30 – 15.30 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	SGA, H5
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3

SGAktiv - Gesundheitszentrum

Fitness-Studio	Montag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Dienstag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Mittwoch	08.00 – 21.30 Uhr	
	Donnerstag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Freitag	08.00 – 21.30 Uhr	
	Samstag	11.00 – 18.00 Uhr	
	Sonntag	09.00 – 13.30 Uhr	
	Feiertag	09.00 – 13.30 Uhr	

Sauna			
gemischt	Montag	08.30 – 15.00 Uhr	Sportzentrum
Herren	Montag	15.00 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
Damen	Dienstag	08.30 – 13.00 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Dienstag	13.00 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Mittwoch	08.30 – 16.00 Uhr	Sportzentrum
Damen	Mittwoch	16.00 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Donnerstag	08.30 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Freitag	08.30 – 21.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Samstag	13.30 – 17.45 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Sonntag	09.30 – 13.15 Uhr	Sportzentrum
gemischt	Feiertag	09.30 – 13.15 Uhr	Sportzentrum

Abteilung Bahnengolf

Bahnengolf	Werktags	14.00 – 22.00 Uhr	Minigolfanlage
	Sonntags	10.00 – 22.00 Uhr	Minigolfanlage

Abteilung Boule

Boule/Petanque	Dienstag	19.00 Uhr	SGA-Bouleplatz
	Donnerstag	19.00 Uhr	SGA-Bouleplatz

Abteilung Fußball

1. + 2. Mannschaft	Dienstag	19.30 – 21.00 Uhr	Sportplatz
	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
	Freitag	18.30 – 20.00 Uhr	Sportplatz
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Sportplatz
A-1-Jugend	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen I
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld I
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen II
B-1-Jugend	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen II
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld II
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Hauptfeld I
C-1-Jugend	Dienstag	18.30 – 20.00 Uhr	Hauptfeld I
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen II
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen I
D-1-Jugend	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld I
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld I
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen II
D-2-Jugend	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld II
	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld II
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Hauptfeld II
D-3-Jugend	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen I
	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen I
D-4-Jugend	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen I
	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen I
E-1-Jugend	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen II
	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld I

E-2-Jugend	Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld II
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen II
E-3-Jugend	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kleinfeld
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kleinfeld
E-4-Jugend	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen I
	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr	Hauptfeld I
F-1-Jugend	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Hauptfeld I
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen I
F-2-Jugend	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen II
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kleinfeld
F-3-Jugend	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Kleinfeld
	Donnerstag	16.30 – 17.30 Uhr	Kleinfeld
G-1-Jugend	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Kunstrasen I
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Kunstrasen II
G-2-Jugend	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Kunstrasen I
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Kunstrasen II
Kindergarten	Dienstag	15.00 – 16.00 Uhr	Sportplatz
Fußball-Neuanfänger	melden sich bitte unter Telefon-Nr. 06151/351636		

Abteilung Handball

Herren 1	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 – 21.45 Uhr	Bürgerpark
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	Merckhalle
Damen	Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	SGA
B-männl.	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA
B-weibl.	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	19.00 – 20.15 Uhr	Bürgerpark
C-männl.	Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
C-weibl.	Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Stadtteilschule
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
D-männl./weibl.	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	SGA
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Kasinhalle
E-männl./weibl.	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	SGA
	Freitag	17.00 – 18.30 Uhr	Stadtteilschule
Minis	Montag	16.00 – 17.30 Uhr	SGA
	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	Stadtteilschule

Abteilung Herzsport

Übungsleiter m. Herzsport-	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H3
lizenz und ärztl. Betreuung	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3

Abteilung Rad- und Rollsport

Radball			
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	RRZ
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	RRZ
Erwachsene	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
Rollkunstlauf			
Anfänger, ab 4 Jahre	Dienstag	15.00 – 16.00 Uhr	RRZ
	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	RRZ

Abteilung Ringen

Aktive	Montag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H1
	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	SGA, H4
bis 14 Jahre	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H1
	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H4

Abteilung Sportkegeln

Jugend	Donnerstag	17.00 – 19.30 Uhr	Kegelbahnen
Herren	Dienstag	16.00 – 21.00 Uhr	Kegelbahnen
Damen	Mittwoch	16.00 – 20.00 Uhr	Kegelbahnen

Abteilung Tanzen

Breitensport 1	Mittwoch	20.00 – 21.20 Uhr	SGA, H4
Breitensport 2	Sonntag	18.20 – 19.40 Uhr	SGA, H4
Breitensport 3	Sonntag	19.40 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Technik	Sonntag	17.00 – 18.20 Uhr	SGA, H4
Gesellschaftstanz nach Vereinb.	Samstag	18.00 – 19.20 Uhr	SGA, H4
Orientalischer Tanz	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA, H5

DER NEUE VEREINSMANAGER Andreas Faßmann



So schnell kann es gehen! Für die letzte Ausgabe der SGA-Intern saß ich der damaligen neuen Vereinsmanagerin gegenüber und heute ist es mal wieder soweit ... Andreas Faßmann ist nunmehr seit bereits 5 Monaten bei der SGA, er mag seine neue Tätigkeit und freut sich über die interessanten neuen Projekte. Auch das gute Feedback einzelner Abteilungen und die freundliche Zusammenarbeit ermutigen ihn. Der gebürtige Gräfenhäuser wohnt momentan in Traisa. Von der SGA hatte er schon gehört, bevor er das Stellenangebot beim DOSB las und sich bewarb. Bei der Zusage waren sicherlich seine gute Ausbildung sowie sein sportliches Interesse maßgeblich. Denn die geforderten Führungsqualitäten sind bei ihm reichlich vorhanden, neben seiner Ausbildung als Golf-Fitness-Coach, Athletik-Trainer und Muay Thai Trainer hat er noch ein Studium zum Betriebswirt und Rechtsökonom zu bieten. Auch sein sportliches Engagement als Basketball-Athletik-Trainer oder im TU-Marathon-Projekt macht ihn für seine Tätigkeit in der SGA interessant. Andreas Faßmann ist 48 Jahre alt, verheiratet und hat eine 12-jährige Tochter, die ebenfalls sportlich aktiv ist. Zu seinen Hobbys zählen Muay Thai-Boxen, Krav Maga, japanische Tattoos und das Laufen mit seinen Hunden. Er freut sich über seine neue Tätigkeit bei der SGA und geht alle anstehenden Projekte mit großem Interesse und Engagement an. Zurzeit geht es um den Sportkindergarten und die energetische Sanierung. Darüber hinaus lotet Andreas Faßmann gerade aus, welche zusätzlichen Sportangebote für die Arheilger in Zukunft interessant sind oder es werden könnten. Entsprechende Vorschläge sind noch möglich. (von Andrea Knittel)

I:0 für die Gesundheit Gesundheitstag der Volksbank Darmstadt – Südhessen eG bei der Sportgemeinschaft Arheilgen e.V. ein voller Erfolg

(PS) Nach dem Spiel ist vor dem Spiel – das gilt auch für die Arbeitswelt mit ihren stetig wachsenden Anforderungen in einem zunehmend wettbewerbsorientierten Umfeld. Dabei gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist nicht selbstverständlich. Die Volksbank Darmstadt – Südhessen eG hat dies, getreu dem genossenschaftlichen Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe, aufgegriffen und drei Gesundheitstage für ihre Belegschaft organisiert. „Eines unserer Grundprinzipien ist es, Mitglieder und Kunden zu unterstützen – und das gilt natürlich auch für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“, so Vorstand Michael Mahr. Mit den Gesundheitstagen will die Bank unter anderem erreichen, dass die Mitarbeiter Warnsignale rechtzeitig erkennen und frühzeitig gegensteuern. Wenn so krankheitsbedingte Ausfälle verringert werden können, profitieren letztlich alle – Mitarbeiter und Bank. Einer der Gesundheitstage fand im Sportzentrum der Sportgemeinschaft Arheilgen e.V. statt und war ein voller Erfolg. Um sich für die Bereitstellung der Räume sowie die tatkräftige Unterstützung der Kursleiter zu bedanken, überreichte Mahr den Vereins- und Sportmanagern Andreas Faßmann und Jürgen Röbbecke eine Spende in Höhe von 1000 Euro. Der Gesundheitstag umfasste Schnupperkurse zum Thema Yoga, Rückentraining oder Laufen, außerdem Osteoporose- und Rückenchecks sowie eine Körperfett- und Laufanganalyse. Informationsstände und Vorträge über gesunde Ernährung rundeten das Angebot ab. Im Anschluss an die Bewegungseinheiten konnten sich die Volksbanker in Listen für Präventionskurse eintragen. Bei entsprechendem Interesse sollen die gewünschten Kurse direkt in größeren Filialen der Bank angeboten werden, um der Belegschaft eine unkomplizierte Teilnahme zu ermöglichen.



Die Vereins- und Sportmanager der SGA Andreas Faßmann und Jürgen Röbbecke bekamen den Spendenscheck direkt aus den Händen des Volksbank-Vorstandes Michael Mahr überreicht.

Auch die Kinder der Volksbank-Mitarbeiter kamen am Gesundheitstag nicht zu kurz. Der Verein hatte seine Jugendtrainer aktiviert, um den interessierten Kindern Bewegung spielerisch nahe zu bringen. Selbstverständlich wurde nur gesunde Kost gereicht: Mit Unterstützung der ortsansässigen Gastwirte hatte das Gesundheitsteam der Bank Müslivariationen, Obst und ein vielfältiges Salatbuffet zusammengestellt. Dass diesem Gesundheitstag weitere Aktionen folgen werden, steht schon fest. „Für die Koordination haben wir eigens die Projektgruppe „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ (BGM) ins Leben gerufen, damit dieses Thema auch zukünftig einen angemessenen Stellenwert erhält“, so Mahr. Die Leiterin dieser Projektgruppe Anja Mütze-Heinemann ist zufrieden: „Die Resonanz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf diesen Gesundheitstag war sehr positiv. Wir nehmen das starke Interesse und die rege Beteiligung als Anlass, uns noch mehr für die Gesundheit und das Wohlergehen unserer Belegschaft einzusetzen.“

„...wie eine Familie“ - Identifikation mit Sport und Verein



„Es ist kein Traumland, sondern ein Ort, wo man seine Träume erfüllen kann“, hat Arawat Sabjew, ein kasachischer Ringer, einmal über Deutschland gesagt. Und damit wohl nicht nur der Sport gemeint. In einer Zeit, die von technischem Fortschritt, wissenschaftlicher Weiterentwicklung und Schnelligkeit geprägt ist, stehen in einer Nation wie Deutschland zunehmend Ideale wie „Selbstverwirklichung“, „Erleben“, „Genuss“ im Vordergrund- Ziele, die der Einzelne für sich beansprucht. Aber auch Ziele – so vermuten manche –, die mit der von Sportvereinen suggerierten Vorstellung von sozialer Gemeinschaft, gegenseitiger Verantwortung und langfristiger Bindung an eine Einrichtung zu kollidieren scheinen. Die Bilder der Fußball-WM, die bis vor wenigen Wochen über den Bildschirm flimmerten, sprachen dagegen eine andere Sprache: So verfolgten knapp 35 Millionen Deutsche das WM-Finale der Nationalmannschaft am Fernseher, rund eine halbe Million Menschen feierten mit der Mannschaft ausgelassen den WM-Titel am Brandenburger Tor und schon jetzt rechnen Experten mit einem ähnlichen Zulauf in den Sportvereinen wie 1990, als 100 000 Neuanmeldungen zu verzeichnen waren. Nicht nur beim Fußball sondern auch in anderen Sportarten wird deutlich, dass die Identifikation über den Sport eine ganz besondere ist. „Der Sport trägt zum Zusammenhalt der Gesellschaft bei“, hat Dieter Grimm, ehemaliger Bundesverfassungsrichter einmal gesagt. „Sport gehört zur Freizeitgestaltung und Unterhaltungskultur, damit sind Vereine und Schulsport wichtig.“ Tatsächlich zeigen Statistiken, dass viele Vereine bereits seit rund 50 Jahren Solidargemeinschaften mit einer sehr persönlichen Bindung der Mitglieder sind. Aber: Wie kommt es zu einer solchen Identifikation mit Sport? Warum binden sich Menschen über Jahrzehnte an ihren Sportverein? Mitglieder der Sportgemeinschaft Arheilgen wissen darauf unterschiedliche Antworten, die ihren Sportverein charakterisieren. Der 18-jährige Marcus, Mitglied in mehreren Abteilungen, erklärt, „dass die Sportanlage das Entscheidende“ sei. „Für draußen ein ordentlicher Fußballplatz, zu drinnen eine große Halle mit Zuschauertribüne.“ Elfi, 59, verweist auf das breite Sportangebot: „Man kann bei mehreren Sportarten mitmachen: Einerseits eine Sportart machen, um vom Alltag abzuschalten, andererseits mal einen Sport machen, bei der man keinen Partner benötigt. Gleichzeitig ist man nie alleine und lernt viele Leute kennen.“ Alexandra, 29, sieht das Besondere eher im sozialen Umfeld: „Ich finde es toll, wenn ich an einem Ort Sport mache, an dem außer mir viele begeisterte Mitglieder am Start sind, die ihre Sportart zum Teil schon viele Jahre aus Leidenschaft ausüben.“ Und ihre Freundin Sandra ergänzte: „Die SGA richtet selbst viele Veranstaltungen auch auf Hessen- und Landesebene in allen möglichen Sportarten aus. Das gehört für mich zu einem engagierten Verein, für den ich mich dann auch selbst gerne langfristig engagiere.“ Andere betonen, dass sie in ihrem Verein Mitglied seien, weil die ganze Familie und sämtliche Freunde aus dem Ort ebenfalls dort angemeldet seien: „Ein Verein ist dann auch so etwas wie eine Familie“, weiß Sandra. Wenn auch die Gründe unterschiedlich sind, so führen sie doch zum selben Ergebnis: Viele Vereine – so auch die Sportgemeinschaft Arheilgen – weisen trotz demographischen Wandels, gesellschaftlicher Neuorientierungen und Fluktuation nach wie vor steigende Mitgliederzahlen auf. Mitglieder, die sich mit ihrem Verein identifizieren. Vielleicht sind Selbstverwirklichung und soziale Gemeinschaft ja doch kein Widerspruch. (von Susanne Benz)

„Gemeinsam einen besonderen Moment erleben.“

Exklusive Veranstaltungen
+ Vorteile, die sich rechnen
+ Plus des Monats
+ Volksbank hautnah erleben
= MITGLIEDSCHAFT

Mitglied seit 2 Jahren.
Und Sie?

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Felix Hotz, Kikeriki-Puppentheater Darmstadt, ist bereits Mitglied unserer Bank. Über 80.000 unserer Kunden genießen die zahlreichen Vorteile der Mitgliedschaft und gestalten aktiv mit. Sie wollen ebenfalls in den Genuss dieser Vorteile exklusiv für unsere Mitglieder kommen? Weitere Informationen erhalten Sie in einem persönlichen Beratungsgespräch oder unter www.volksbanking.de/mitgliedschaft



WAS wurde aus?



Volker Lang - erfolgreich als Spieler und Trainer



1992 kam er nach seiner aktiven Laufbahn als Handballtrainer zur SGA. Die erste Herren-Mannschaft im Handball trainierte er 6 Jahre lang, danach pausierte er 4 Jahre. Nach dieser Pause trainierte er die Herren 1 noch einmal 4 Jahre lang. Danach hat man ihn so lange nicht mehr gesehen, bis er bei der SGA wieder als Jugendtrainer aktiv wurde. Seit 2012 trainiert er die zweite Herren-Mannschaft im Handball. Dabei ist Volker Lang kein gebürtiger Arheilger, er stammt aus dem Odenwald. Erst 1982 zog er nach Arheilgen und er betont, dass ihm die sozialen Kontakte, die er in der SGA knüpfte, beim Einleben in der neuen Heimat halfen. Noch spektakulärer als sein Dienst in der SGA war die eigene Handball-Karriere. Volker Lang hat in der Vergangenheit 8 Jahre lang in der 1. Bundesliga gespielt, von 1976 bis 1984 beim TV Groß-Wallstadt. Spektakulär dabei war, dass die Mannschaft gemeinsam mit dem VfL Gummersbach im Spitzen-Handball 8 Jahre lang führend war. Gummersbach und Gross-Wallstadt haben sich die Meisterschaften geteilt, dabei war

Gross-Wallstadt 5mal Deutscher Meister und 3mal Europa-Pokal-Sieger. Die Mannschaft des TV Groß-Wallstadt wurde auch zur Mannschaft des Jahres gewählt und jeder Spieler dieser Mannschaft erhielt das silberne Lorbeerblatt, die höchste Auszeichnung für den Leistungs-Sport. Diese hohe Auszeichnung erhielten die Handballer, weil sie in einem Jahr alles gewonnen hatten, was es im Handball-Vereins-Sport zu gewinnen gab. In der Saison 1979/80 wurden sie Deutscher Meister, Pokal-Sieger und Europa-Pokal-Sieger der Landesmeister. 1984 endete diese spektakuläre Spielzeit von Volker Lang. Danach war er noch 3 Jahre lang Spieler und Trainer in Groß-Bieberau in der Regionalliga und 3 Jahre Trainer beim TV Büttelborn. Dann endlich kam er zur SGA. Der damals amtierende Horst Stork war maßgeblich daran beteiligt, dass Volker Lang heute bei der SGA ist. Nun trainiert er bei uns die 2. Männermannschaft und lässt es damit etwas ruhiger angehen. Die Zeit der aktiven Laufbahn ist vorbei und der Sport spielt nicht mehr die

dominierende Rolle in seinem Leben. 2-mal wöchentlich geht er noch zum Training und am Wochenende folgt meist ein Spiel. An seinen Gelenken merkt Volker doch des Öfteren, dass er den Sport in seinen jungen Jahren mehr als übertrieben hat. Um sie schonend zu kräftigen, gönnt er sich noch den Besuch unseres Fitnessstudios. Ansonsten freut er sich über die neu gewonnene Freude am Handball-Training, ohne Stress und den alles überragenden Willen, zu gewinnen. Sein damals 100-prozentiger Leistungscharakter hat sich verändert, heute kann er den Sport und das Training genießen. Und den Spaß, den ihm seine junge Truppe bereitet, möchte er nicht mehr missen. Früher hat er diese fröhliche Stimmung oft im Sport gesucht und erst heute hat er sie gefunden. Den Zusammenhang im Handballteam kann man am Mannschaftswohnmobil der 2. Männer-Mannschaft erkennen. Liebevoll auf den Namen „Beppo“ getauft begleitet es die Handballer zu Auswärtsspielen. Schon allein der Gedanke an Beppo regt zum Lachen an.

Und so kann Volker Lang mit 59 Jahren rückblickend sagen, dass Sport mal die wichtigste Sache in seinem Leben war, aber nun ist er sehr zufrieden mit seiner neu gewonnenen Freude, der Mannschaft und seinem Job. Denn solch eine stimmungsvolle Atmosphäre wie bei den Fans von Beppo kann man im Sport geradezu suchen. (von Andrea Knittel)



Volker Lang (rechts im Bild, schwarzes Trikot) trainiert mit „Herzblut“ die 2. Handballmannschaft

Tennisjugend U10 schafft den Aufstieg



Die Sieger aus dem Spiel gegen Egelsbach: SGA-Cheftrainer Joachim Gersdorf, Adrian Mehrvarz, MF Niklas Kuhn, Nico Pfeiffer, Tammo Kreiser, Luis Brunner. Auf dem Bild fehlt Max Ongsiek.

Die zum ersten Mal in der Punkt-runde angetretene U10 hat nach einer tollen Saison ohne Niederlage mit 11-1 Punkten und 32-4 Matchpunkten den Aufstieg in die Bezirksliga geschafft. Nach Siegen gegen TSG 46, Gustavsburg, TC Bessungen und Wixhausen hieß der Gegner im vorletzten Spiel Groß-Gerau. Es war klar, dass der SGA ein Unentschieden reichen würde, da sie die klar bessere Matchbilanz aufweisen konnte. Groß-Gerau hatte eine sehr starke Nr. 1 und auch die Nummer 2 konnte ihr Einzel gewinnen, so dass es nach den Einzelsiegen von Luis und Niklas 2-2 stand. Das 1. Doppel entschied die Nr. 1 von Groß-Gerau im Alleingang und so mussten Tammo und Niklas ihr Doppel gewinnen. Das gelang auch mit 6-4 und 7-5 und so musste noch ein Sieg gegen Egelsbach her. Hier ließ die U10 keinen Zweifel aufkommen und konnte mit einem abschließenden 6-0 Sieg den Aufstieg feiern. (Abteilung Tennis)



Im Wohnpark
das Leben genießen



IN CURA®
WOHN-PARK-KRANICHSTEIN
SENIOREN-WOHNSTIFT

Wir bieten Ihnen:

- Kultur, Bildung und Unterhaltung
- Persönlicher Service nach Wahl
- Individuelle Betreuung und Pflege
- Restaurant, Weinstube, Musik-Café
- Bewegungsbad, Krankengymnastik und Massage
- Bequeme Ladenpassage mit Friseur im Haus
- 170 Appartements im Wohnstift
- Gästeappartements
- Ambulanter Pflegedienst
- Tagespflege
- 120 stationäre Pflegeplätze

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin mit Herrn Axel Dürrwang.

Wohnpark Kranichstein
Borsdorffstraße 40, 64289 Darmstadt
06151 / 739 - 600
www.wohnpark-kranichstein.de

Wohnen - Leben - Sicherheit

SGA-Tennis

Erfolgreiche Punktrunde

Vier Mannschaften der SGA-Tennisabteilung sind in der diesjährigen Punktrunde aufgestiegen. Die Herren 50 I mit den neuen Spitzenspielern Joachim Gersdorf und Frieder Heinlein, die in allen Spielen ungeschlagen blieben, schafften den Aufstieg in die Verbandsliga. Axel Reinhardt, Thomas Zimmermann, Jens Wannemacher, Rudi Blass, Norbert Pilz und Klaus-Dieter Schneider sorgten jeweils für die nötigen weiteren Punkte, um den Erfolg zu sichern. In die Bezirksliga A aufgestiegen sind die Herren 40 II. Holger Pfeiffer, Wolfgang Jäger, Wolfgang Schmidt, Torsten Lückert, Frank Kroker, Klaus Leber, Björn Pertoft, Ralf Kuhn, Marc Desnizza und Jens Johanni. Sie gaben in der ganzen Runde nur 3 Einzelpunkte ab. Auch die Junioren U 18 II mit Nick Stoffregen, Kai Schmidt, Niklas Frey, Max Kuhn, Lukas Frey, Tobias Kern, David Adamson und Fabian Schmidt und die Junioren U 10 mit Adrian Mehrvarz, Tammo Kreiser, Niklas Kuhn, Luis Brunner, Nico Pfeiffer und Max Ongsiek schafften den Aufstieg in die Bezirksliga A und unterstrichen damit, dass die Jugendarbeit der letzten Jahre nun Früchte trägt. Mit Nico Pfeiffer hat die SGA ein viel versprechendes Talent, der bei der Talentiade des Tennisbezirks Darmstadt in der U 8 in beiden Disziplinen erfolgreich war.

Mit guten Mittelfeldplatzierungen konnten die ranghöchsten Mannschaften der SGA den Klassenerhalt sichern. Die Hessenliga-Herren 40 waren sogar punktgleich mit den zweit platzierten Frankfurtern. Mit 3 Siegen übertrafen die Hessenliga-Herren 30 ihr Vorjahresergebnis, wobei besonders Oliver Göttlich eine starke Saison spielte. Bei ihrem ersten Auftreten erreichten die Verbandsliga-Damen 30 trotz erheblicher verletzungsbedingter Ausfälle eine ausgeglichene Bilanz, und konnten sich in stärkster Besetzung im nächsten Jahr sicher noch steigern. In der Gruppenliga war für die Herren I in einer sehr starken Gruppe dieses Jahr nicht mehr als ein Mittelfeldplatz möglich, und auch die Herren II mussten anerkennen, dass nach den Abgängen zu den Herren 30 ein Klassenerhalt kaum zu schaffen war. Hier wird ein Neubeginn in der Bezirksoberliga folgen. Sehr erfreulich war das Abschneiden der Herren III in der Bezirksliga A, insbesondere als sich in erster Linie die in die Mannschaft integrierten Jugendlichen Niklas Kern, Niklas Gerhard und Max Kuhn als Hauptpunktesammler beweisen konnten. Die nach der Trennung von den Damen 30 neuformierten Damen I um Verena Jäger konnten nach der Auftaktniederlage gegen die starken Viernheimerinnen alle 6 Spiele gewinnen, und somit mit Platz 2 abschließen. Nachdem die besten Spielerinnen an die Damen I abgegeben werden mussten, erwies sich die Bezirksoberliga als zu stark besetzt für die Damen II um Dalia Tadros und Friederike Nagel. Die als Spielgemeinschaft mit dem FCA gestarteten Damen III belegten mit 5:7 Punkten einen Mittelplatz im Kreis A. Mit Unterstützung der Damen 30 sind die Damen 40 gut in der Bezirksoberliga angekommen und belegten einen Mittelplatz. Die neuformierten Herren 50 II+III holten immerhin einen Sieg und 4 Unentschieden und viele knappe Ergebnisse sorgten für Spannung und gute Stimmung bei den Spielen. Mit einem 2. Platz hinter den überlegenen Raunheimern etablierte sich die Spielgemeinschaft Herren 65 mit Blau-Gelb hervorragend in der Bezirksoberliga. In Anbetracht der Ausfälle in diesem Jahr können die Herren 70 mit einem 2. Platz der ersten Mannschaft und achtbaren Ergebnissen der zweiten Mannschaft – auch wenn es nach dem Punktgewinn gegen Urberach zu keinem weiteren reichte – durchaus zufrieden sein. Für sie gilt wie für alle Mannschaften: nach der Saison ist vor der Saison, die Vorbereitungen für das nächste Jahr laufen an den Trainingstagen bereits an.

(Abteilung Tennis)

Was ist eigentlich Rollkunstlauf?

Rollkunstlauf - da stellt sich bei vielen die Frage, was ist das überhaupt für ein Sport? Sprünge, Pirouetten, Figuren aller Art – das alles gehört zur Kunst des Rollkunstlaufens. Ende Juli machten sich viele Aktive und Rollsportbegeisterte wieder auf den Weg nach Freiburg, denn dort fand die Deutsche Meisterschaft statt. Es gab wieder einmal viele talentierte Läufer und Läuferinnen zu bestaunen, auch Läufer der SG Arheilgen waren vertreten. Eva Schröder und Kira Kiendorf gingen bei den Jugend Damen an den Start. Während Kira nur für die Pflicht nominiert war und dort Platz 23 von 29 belegte, startete Eva in Pflicht, Kür und somit auch in der Kombination und belegte die Plätze 17 (von 29), 15 (von 16) und 11 (von 12). Herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle an die beiden SGÄlerinnen. Neben der Pflicht, welche viel Konzentration erfordert, kann man sich in der Kür richtig austoben – neben dem Einzellauf erfreut sich der Paarlauf, aber auch Disziplinen wie der Showtanz oder der Formationslauf großer Beliebtheit. Beim Formationslauf können bis zu 24 Personen in einer Gruppe laufen, die gemeinsam eine Choreografie zu passender Musik präsentieren, möglichst synchron und mit viel Abwechslung! Wenn ihr bei den tollen Bildern Lust auf Rollkunstlaufen bekommen habt und schon 4 Jahre alt seid, dann würdet wir uns sehr freuen, wenn ihr dienstags von 15 bis 16h oder freitags von 16 bis 17h mal zu einem Schnuppertraining auf der Rad – und Rollsportanlage in der Jakob-Jung-Str. 81 vorbeikommen würdet. Geübt werden Figuren, Sprünge und Pirouetten und zum Abschluss eines jeden Trainings werden noch ein paar Spiele auf Rollen erlernt. Rollschuhe für die ersten Schritte verleiht Euch die Abteilung Rollkunstlauf. Wir freuen uns auf Euch! ... oder wer vor der Winterpause noch die Zeit nutzen will, um sich eine Meisterschaft anzuschauen, der hat am 28. September die Chance dazu, wenn der Hessische Nachwuchswettbewerb in Hanau stattfindet. (von Jessica Menger)

FSJler Meine Erfahrungen als FSJ'ler/in bei der SGA

JAN VAN EGMOND MEIN WEG IM FSJ BEI DER SGA

Mein Name ist Jan van Egmond und ich absolvierte mein FSJ im letzten Jahr bei der SGA. Zu meinen Aufgaben gehörte es, unter anderem Schul-AGs zu betreuen und anderen Übungsleitern zu helfen. Ich war im Bereich Ballsport, dort vor allem im Handball als Trainer, aktiv. Des Weiteren war ich beim Kinderturnen und Purzeltturnen dabei und half beim auf- und abbauen. Auf den 5 Seminaren, die ich größtenteils in Wetzlar war, erwarb ich meinen Trainerschein im Breitensport und lernte dort sowohl den Umgang mit Kindern als auch als Übungsleiter in Sportstunden zu agieren. Die Zeit im FSJ verstrich wie im Flug. Ich habe viele Erfahrungen gemacht und freue mich nun auf meine Ausbildung.



(Jan van Egmond)

FLORIAN ZEISING ES GEHT LANGSAM DEM ENDE ZU

Die Zeit an der SGA und bei der Sportjugend Hessen war sehr spannend, erkenntnisreich und es hat vor allem riesig Spaß gemacht. Die Zeit beim Kinderturnen, auf dem Fußballplatz, im Kindergarten und in der Schule war einfach herrlich. Die Arbeit mit den Kindern hat immer viel Freude bereitet, und ich hab viel dazu gelernt. Auch die Zeit im Fitnessstudio oder in der Geschäftsstelle waren sehr interessant. Für mich persönlich hat mir die Zeit bei der SGA vieles geboten, das man später sehr gut im Berufsleben gebrauchen kann. Übernahme von Verantwortung, selbstständiges Arbeiten, und Selbstbewusstsein im Auftreten vor Gruppen. Des Weiteren habe ich mit meiner Übungsleiterlizenz die Grundlage geschaffen, eigene Gruppen und Mannschaften zu trainieren und anzuleiten. Aus diesem Grund habe ich mich auch dazu entschlossen, meine Fußballmannschaft (G-Junioren) weiter zu trainieren, und auch im Fitnessstudio weiter verfügbar zu sein. An dieser Stelle möchte ich mich nochmals bei allen bedanken, die mich bei dem tollen Jahr bei der SGA begleitet und unterstützt haben, und hoffe, dass ich keinen vergessen habe. Ein riesengroßen Dank an Jürgen, Anni, Andreas, Karl, Gerald, Jens, Klaus, meinen super Kollegen Jan, Thorsten, Katka, Miquel, Nicole, Lea, Tina, Sandra, Juga und der Sportjugend Hessen. Ich kann das freiwillige soziale Jahr im Sport nur jedem empfehlen, und wünsche meinen Nachfolgern alles Gute und viel Spaß.



(Florian Zeising)

FSJler Meine Erwartungen als FSJ'lerin bei der SGA

CARINA WESP MEIN FSJ BEI DER SGA

Mein Name ist Carina Wesp, ich bin 19 Jahre alt und komme aus Arheilgen. Ich habe dieses Jahr mein Abitur an der Eleonorenschule gemacht und fange nun im September ein Freiwilliges Soziales Jahr bei der SG Arheilgen an. Schon seit meiner Kindheit bin ich bei der SGA aktiv und spiele seit vielen Jahren dort Handball. Besonders gefällt mir an einer Mannschaftssportart der Teamgeist, denn nur im Team kann ein Spiel funktionieren. Großes Interesse habe ich aber auch an anderen Sportarten. Mindestens 6 Jahre war ich aktive Vereinsschwimmerin, und 3 Jahre habe ich Standard getanzt. Nach nunmehr 18 Jahren Mitgliedschaft bei der SGA stand für mich fest, dass ich mein Freiwilliges Soziales Jahr bei meinem Heimatverein absolvieren möchte. Von meinem FSJ erwarte ich, dass ich viele neue Seiten des Vereins, andere Sportarten und viele neue Leute kennen lerne. Ich möchte gerne eigene Verantwortung bei Schul AG's und in weiteren Bereichen übernehmen. Außerdem freue ich mich, einen Übungsleiterschein im Kinder und Jugendbereich zu erwerben. Ich hoffe, dass ich einen guten Einblick in die Ehrenamtlichkeit bzw. auch in die Tätigkeit des hauptamtlichen Sportmanagements erhalten werde. Meine berufliche Zukunft möchte ich in Richtung Sportmanagement, Eventmanagement oder Physiotherapie lenken.



(Carina Wesp)

KATHARINA HENNING ES GEHT LANGSAM DEM ENDE ZU

Ich heiße Katherina Henning, bin 21 Jahre alt und fange diesen September mein FSJ bei der SGA an. Während meiner Schulzeit habe ich immer wieder Sportarten ausprobiert, und meine Begeisterung für den Sport wuchs mit jedem Jahr. Seit dem spiele ich zum Beispiel gerne Volleyball und Badminton und gehe oft laufen. Pilates mache ich auch seit meiner Schulzeit und Yoga kam im Laufe der Zeit dazu. Ich habe mich für ein FSJ bei der SGA entschieden, weil es hier unglaublich viele Möglichkeiten gibt, Erfahrungen zu sammeln. Sei es bei den AGs mit den Kindern oder im Fitness Studio oder generell in der Vereinsarbeit. Ich freue mich, meine Freude am Sport an die Kinder weiterzugeben, Sportstunden zu halten und neues Wissen mitzunehmen. Nach dem FSJ möchte ich Physiotherapie studieren.



(Katharina Henning)

Von Sternwarten bis Herrngarten



Ob Sport, Kultur oder Schule:

Merck fördert sein Umfeld in vielen Bereichen – und unterstützt zum Beispiel die Volkssternwarte Darmstadt sowie das Sport- und Spielfest im Herrngarten.

www.merck.de/darmstadt



SGA Tischtennis

Glatter Durchmarsch für die 6. Herren

Nach der Spielrunde 2012/2013 hatte sich die 6. Herrenmannschaft der SGA im sicheren Mittelfeld der 2. Kreisklasse platziert, bedingt durch Abgänge in den oberen Mannschaften aber, war schon früh klar, dass man keine Sechsermannschaft mehr stellen konnte, und es wurde entschieden, mit einer Viererermannschaft in der 3. Kreisklasse an den Start zu gehen. Leider tummelten sich in der Klasse nur sechs weitere Mannschaften, von denen der TV Alsbach III auch noch nach der Hinrunde zurückzog. Die Jungs, die als Stammspieler in die Runde starten sollten, waren Waldi Wagner, Sven Hagedorn und Werner Eichfelder. Ergänzt wurden Sie durch Marcel Schreier und Tobias Kaul. Ferner kamen noch die Jugendersatzspieler Armin Harrafi und Jendrik Seibert sowie Damenersatz Svenja Heindl zum Einsatz. Gerade die drei Erstgenannten bewiesen dann aber auch, dass sie in der 3. Kreisklasse an die Grenze der Unterforderung stoßen. Die Einzelbilanzen von 18:3 (Waldi), 16:3 (Sven) und 22:1 (Werner) sind der klare Beleg dafür und gleichzeitig der Grundstein für die Meisterschaft, die am Ende der Runde mit 20:0 Punkten mehr als eindrucksvoll gesichert wurde. Doch auch Tobias (4:6), Marcel (2:4), Armin (1:0) und Jendrik (2:1) trugen Punkte zum Titel bei, lediglich Svenja konnte bei Ihrem Einsatz nicht punkten (0:2), wobei sie sich einmal nur hauchdünn mit 9:11 im Entscheidungssatz geschlagen geben musste. Mit 8:0 Siegen war im Übrigen das Doppel Hagedorn / Eichfelder das Beste der Liga. Was gibt es sonst noch zu erzählen? Gerade beim später bedeutungslos gewordenen Spiel beim TV Alsbach - zum damaligen Zeitpunkt das Duell 2. gegen 1. - gab man freundlicherweise mit Werner Eichfelder den einzigen Fahrer der Mannschaft als Ersatzmann an die 3. Herren ab und fuhr kurzerhand mit der Straßenbahn an die Bergstraße. Der 8:6 Erfolg wurde nur wenige Wochen später aber aufgrund des bereits erwähnten Rückzugs der Alsbacher wieder aus der Wertung genommen. Übrigens hatte die SGA VI ein klares Standardergebnis: Von den gewerteten zehn Partien gewann die Truppe gleich achtmal mit 8:3; dazu gesellten sich ein 8:1 und ein 8:0. Letztlich kann man zu diesem Erfolg nicht genug gratulieren, denn es sollte der einzige Meistertitel dieser Saison im Aktivenbereich der SGA-Tischtennisabteilung bleiben.

Meisterschaft der Schülermannschaft
In der Aufstellung Lea Weis, Fabian Damm, Florian Egger, Dominik

Lopriore und Julius Löser konnte die 2. Schülermannschaft der SGA die Meisterschaft in der Saison 2013/2014 in der 3. Kreisklasse mit 17:3 Punkten erspielen. Aufgrund einer konstanten Leistung über die gesamte Saison hinweg gab es lediglich eine Niederlage und ein Unentschieden - alle anderen Begegnungen konnte man deutlich gewinnen. Hervorzuheben ist hierbei Lea Weis, die mit 28:4 Siegen die beste Einzelbilanz aller Spieler/innen der gesamten Klasse erzielte. Zur Belohnung gab es von der Tischtennisabteilung eine Einladung zum Pizzasaess.

Dominik Tischer erneut Hessenmeister im Doppel
Am 21.12.2013 fanden in Bad Arolsen (Bezirk Nord) die Hessischen Tischtennis-Meisterschaften der Schüler statt. Mit neuem Doppelpartner (Timo Gass vom 1. FC Niedernhausen) sollte der Titel des Vorjahres verteidigt werden. Nach einem problemlosen Sieg in der Vorrunde konnten sich die beiden im Viertelfinale gegen eine Doppelpaarung der Frankfurter Eintracht mit 3:2 durchsetzen. Das Halbfinale gegen ein Duo aus Wiesbaden-Biebrich und Elz wurde mit 3:1 gewonnen. Hier konnten die Sätze 3 und 4 erst nach hartem Kampf mit 15:13 bzw. 14:12 entschieden werden. Im Finale gelang dann ein müheloser 3:0 Sieg gegen eine Paarung aus Marburg-Richtsbach und Heiligenrode. Somit konnte Dominik Tischer seinen Hessischen Meistertitel im Doppel erfolgreich verteidigen. Im Einzel sicherte sich Dominik mit 4:0 Spielen den Gruppensieg in der Vorrunde des 40 Teilnehmer starken Feldes. Im Achtelfinale gelang dann ein 3:1 Sieg gegen Julian Roth vom TTC Elz. Das Viertelfinale gegen Jannick Schneider von der TG Langenselbold verlor Dominik dann leider mit 1:3, wobei die Sätze 2 und 3 jeweils 9:11 endeten.

Dominik Tischer zweifacher Hessenmeister
Am Sonntag, den 18.05.2014 fanden in Eschwege die Tischtennis-Hessenmeisterschaften der Leistungsklassen statt. Der 14-jährige Dominik Tischer von der SG Arheilgen hatte sich über die Kreis- und Bezirksmeisterschaften für die Herren C-Konkurrenz qualifiziert. Mit seinem Partner Sergej Korobov vom TTC Eintracht Pfungstadt konnte er sich im Herren-Doppel bis ins Finale durchkämpfen. Hier sah es dann allerdings gegen die 16 Jahre alten Zwillinge Alexander und Ben Stucke vom TuS Kriftel nach einer klaren Niederlage aus, da die Sätze 2 und 3 chancenlos verloren gingen. Nach einer taktischen Umstellung der Spielweise konnte dann aber doch noch ein

3:2 Sieg und die Hessenmeisterschaft erkämpft werden. Im Herren-Einzel konnte Dominik seine 4er Vorgruppe mit 3:0 Spielen und das Achtelfinale gewinnen. Im Viertelfinale kam es zum Vergleich mit seinem Angstgegner Ben Stucke vom TuS Kriftel, gegen den er die letzten 3 Spiele verloren hatte. Mit einer sehr konzentrierten und kämpferischen Leistung wurde der Gegner mit 3:0 Sätzen einfach überrannt. Nachdem diese Hürde genommen war, ließ Dominik auch den Gegnern im Halbfinale, Philipp Keding vom TTC Ginseldorf mit 3:1 und im Finale, Michael Buder vom TV Biedenkopf mit 3:0 keine Chance. Dominik hat sich mit dieser Leistung für die Deutschen Meisterschaften der Leistungsklassen Mitte Juni in Mölln in Schleswig-Holstein qualifiziert. Die SGA gratuliert zu diesem tollen Erfolg und wünscht viel Glück bei den Deutschen Meisterschaften.

Dominik Tischer Deutscher Vizemeister
Am 14./15.06.2014 fanden die Deutschen Meisterschaften der Leistungsklassen in Mölln in Schleswig-Holstein statt. Dominik Tischer von der SGA hatte sich durch seinen Hessenmeistertitel für die Teilnahme qualifiziert. Im 32-Teilnehmer starken Feld der Leistungsklasse B wurde am Samstag zuerst in 4er Gruppen gespielt. Hier konnte Dominik alle 3 Spiele gewinnen, wobei er das Spiel gegen Marcel Müller vom TTC Wirges (Rheinhausen) nur ganz knapp mit 14:12 im 5. Satz für sich entscheiden konnte. Am Sonntag ging es dann in einem 16er Feld im KO-System weiter. Gleich im ersten Spiel bekam es Dominik mit dem Ballonabwehrspezialisten Frank Grohnert von der Spvgg. Sterkrade Nord (Nordrhein-Westfalen) zu tun. Hier kam jeder Ball zurück, egal wie oft oder fest geschlagen wurde. Nach einer Spielzeit von 45 Minuten konnte er hauchdünn mit 3:1 die Oberhand behalten. Die nächsten zwei Gegner konnte Dominik relativ klar besiegen und stand somit im Endspiel. Hier traf er auf Marc Skokanitsch vom TuS Metzingen (Baden-Württemberg-Hohenzollern). Dominik konnte die ersten beiden Sätze noch klar gewinnen, aber nachdem der Gegner die Spielweise umgestellt hatte, schlichen sich immer mehr Fehler ein und Dominik musste sich am Ende mit 2:3 geschlagen geben. Zusätzlich erreichte Dominik auch noch den 3. Platz im Doppel mit seinem Partner Reinhold Braun von der TG Unterliederbach. Nachdem sich Dominik praktisch durch die ganze Republik gespielt hat, gratuliert die SGA zu diesem tollen Erfolg.

(Abteilung Tischtennis)

Ringer setzen weiter auf eigene Leistungsfähigkeit



Die SGA Ringer bleiben in ihrer Linie treu und setzen auch in der bevorstehenden Saison auf Sportler aus den eigenen Reihen. Die Aktiven bestreiten die Runde in der Hesenliga mit der Zielsetzung, sich in dieser Klasse zu etablieren und den eigenen Nachwuchs weiter an die Herausforderungen der Männerklassen heranzuführen. Auch die

Jugendmannschaft misst sich erneut mit Jugendliga und wird wie in den vergangenen Jahren einige Vorkämpfe vor der ersten Mannschaft bestreiten. Nach der Reform der Gewichtsklassen wird es spannend werden zu beobachten, wie sich dies auf die Leistungsstärke der einzelnen Mannschaften auswirken wird. Die erneute Ausrichtung einer

Deutschen Meisterschaft im kommenden Jahr wirft ihre Schatten schon voraus. So dient das Nachwuchsturnier im Oktober sowohl dem eigenen Nachwuchs, um sich vor eigenem Publikum präsentieren zu können, als auch den Organisatoren, sich auf das bevorstehende große Turnier vorzubereiten.

(von Jürgen Werkmann)

Kicken für die Kamera

Kinderkanal dreht mit den Fußballern der F-Jugend

Am Donnerstag, den 12. Juni, war ein Film-Team des Kinderkanals zu Gast bei der SG Arheilgen. Dort wurde eine Folge von „Singas Musik-Box“ aufgezeichnet. Dafür sorgten die Kinder des Vereins auf dem Platz schon vor der WM für eine ausgelassene Fußballstimmung. „Kamera läuft ... Und bitte ... Danke ... Und noch einmal.“ Dreharbeiten fürs Fernsehen sind meistens sehr aufwendig. Deswegen passiert vieles, was man in einer Sendung sieht, immer schon ein paar Wochen früher. Für die Kinderfußballmannschaften der Sportgemeinschaft Arheilgen war deswegen frühzeitig die Weltmeisterschaft in Brasilien im vollen Gange. Der Grund: Die Kindersendung „Singas Musik-Box“ war zu Gast auf dem Fußballplatz des Vereins, um dort für die Juli-Folge zu filmen. Schon heute: Deutschland – Brasilien

„Für die Dreharbeiten der Sendung haben wir unser jährliches Fußball-Camp nachgestellt“, sagte Thorsten Brunner, Trainer und Jugendkoordinator des SGA. „Das ZDF ist auf uns zugekommen und hat uns gefragt, ob wir für Singas Musik-Box das Camp schon ein paar Wochen früher aufbauen können.“ Die kleinen Nachwuchskicker aus Darmstadt im Alter von acht bis elf Jahren traten in vier Nationalteams – Deutschland, Brasilien, Italien und Spanien – gegeneinander an. Sie trainierten an

mehrere Stationen Dribbeln, Pässe und Torschüsse. Die Kamera war immer mit dabei. „Wir drehen hier die Moderationen für die Sendung“, sagte Angelika Fetsch, Redakteurin der Kinderkanal-Sendung. „Unsere Moderatorin Singa Gätgens und Sänger Arne Gedigk von der Band Radau begleiten die Kinder bei ihren verschiedenen Übungen und Spielen.“ Unterstützt wurden die kleinen Fußballer vom offiziellen DFB-Maskottchen Paul und ihren Klassenkameraden der Astrid-Lindgren-Schule Arheilgen. Zusammen sorgten sie für ordentlich Stimmung am Spielfeldrand. Die Sendung „Singas Musik-Box“ wird einmal im Monat ausgestrahlt. „Es ist die einzige Kinder-Musiksendung, die es zurzeit im deutschen Fernsehen gibt“, sagte Redakteurin Angelika Fetsch. „Jede Folge steht unter einem bestimmten Thema. Im Juli wird das natürlich die WM in Brasilien sein.“ Um dafür auch die richtige Stimmung einfangen zu können, war das Film-Team des Kika einen Tag lang auf den Kunstrasenplatz der Sportgemeinschaft Arheilgen gekommen. In ihrer Sendung zeigten Singa und die Kids vom SGA, dass Fußball nicht nur was für Jungs ist. Die zehnjährige Lejla ist schon seit ein paar Jahren Mitglied in der Fußballabteilung. „Ich spiele natürlich bei den Jungs mit“, sagt sie. „Das

Tore-Schießen ist das Beste.“ „Wir wollen in unserer Sendung auch zeigen, dass Fußball nicht nur ein Jungsthemata ist“, sagte Angelika Fetsch. Passend dazu endete die Sendung dann auch mit der Krönung einer Königin im Elfmeterschießen. „Für die Kinder sind diese Dreharbeiten natürlich ein tolles Erlebnis“, sagte Trainer Thorsten Brunner. „Die meisten kennen Singa aus dem Fernsehen und waren sehr aufgeregt.“ Der neunjährige Luis wußte genau, was er bei den Dreharbeiten zu tun hatte: „Wir müssen einfach unser Ding machen, und die Leute vom Fernsehen drehen dann nebenbei mit Singa und Arne.“ Viel Zeit zum Beantworten der Fragen blieb ihm nicht, dann ging es schon mit der nächsten Kameraeinstellung weiter. Bis zum Ende des Tages mussten alle Moderationstexte und Bilder im Kasten sein. Die aufgezeichnete Sendung wurde kurz vor dem WM-Halbfinale in Brasilien im Kinderkanal ausgestrahlt. Da zum damaligen Zeitpunkt aber noch keiner wusste, ob Deutschland dann noch um den Titel spielen wird, mussten zwei verschiedene Enden für die Sendung gedreht werden. In der einen Version drückten Singa und die SGA der deutschen Elf weiterhin die Daumen, in der anderen trösteten sie über das vorzeitige Ausscheiden hinweg.

SGA BALLSCHULE

2014 2015

DAS ABC DES BALLSPIELES

- Entwicklungsförderung durch sportartübergreifende Ausbildung
- Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Spielsituationen
- Soziale Einbindung der Kinder ins Mannschaftsgefüge
- Animation zum Spaß an sportlicher Bewegung
- Entdeckung und Förderung von Neigungen und Talenten

ZIELGRUPPE
Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 8 Jahren

BETREUUNG
Im Ballschulteam unterrichten erfahrene und geschulte Trainer nach einem erprobten und bewerteten Lehrplan. Die Ballschule der SGA bietet Kindern eine professionelle und entwicklungsgerechte Anfängerausbildung für die großen Sportspiele.

INFORMATION / ANMELDUNG
fon: 06151 - 376330
e-mail: juergen.roebbecke@sg-arheilgen.de
homepage: www.sg-arheilgen.de

Freitag, 14.45 - 15.45 Uhr
Beginn: 19.09.2014
Anmeldung: Ab sofort max. 15 Kinder

Sie wollen das Beste für ihr Kind?

Höhenverstellbarer Schülerschreibtisch mit Bestnoten **moll**

bürodirekt®
MÖBELSYSTEME NACH PLAN

Bürodirekt GmbH Tel. 0 61 51 / 89 70 96 info@buerodirekt.de
Rudolf-Diesel-Str. 29 Fax 0 61 51 / 89 20 74 www.buerodirekt.de
64331 Weiterstadt

beraten planen liefern montieren

SGAktiv-Gesundheitszentrum feiert 25-jähriges Jubiläum

(JR) Ein Vierteljahrhundert ist es her. Damals öffnete der Vorstand, unter dem Vorsitzenden und heutigen Ehrenpräsidenten Alexander Pfeiffer, zum ersten Mal die Tür zum neuen Fitnessstudio der SGA. Es war das erste in Hessen, welches von einem Sportverein betrieben wurde. Dem voraus gingen viele Diskussionen, Verhandlungen und Planungen. Diskussionen zwischen den Vorstandsmitgliedern, mit den Abteilungsleitern, und mit den Vereinsmitgliedern, ob solch ein Bauprojekt nicht zu riskant sei, und was würde passieren, wenn der Erfolg ausbliebe. Verhandlungen mit Vertretern von der Stadt und aus der Politik wurden geführt, um zum eigenen, finanziellen Aufwand auch Zuschüsse aus öffentlichen Fördertöpfen zu erhalten. Und umfangreiche, zeitintensive Planungen waren nötig, die mit Besichtigungen anderer Fitnessstudios begangen und mit der Auswahl der optimalen Fitnessgeräte längst noch nicht zu Ende waren. Heute schauen die Verantwortlichen auf eine Erfolgsgeschichte zurück, auf die sie zu Recht Stolz sein können. Aus dem kleinen, beschaulichen Fitnessstudio mit Anfangs 400 Mitgliedern ist ein Zentrum entstanden, welches annähernd 1100 Sportbegeisterte im Alter von 14 bis über 85 Jahren eine Möglichkeit bietet, etwas für die Fitness und Gesundheit zu tun. Besonders die Vergrößerung der Räumlichkeiten und die Modernisierung der Ausstattung im Oktober 2010 führten zu diesem



Erfolg. Im Zuge der Umbaumaßnahme und der gesundheitsorientierten Neuausrichtung erhielt das Fitnessstudio mit der Bezeichnung „SGAktiv-Gesundheitszentrum“ auch einen neuen Namen. Heute ist das SGAktiv-Gesundheitszentrum nicht mehr aus der Sportlandschaft Darmstadts wegzudenken.

Um diese Erfolgsstory würdig zu ehren, findet am 9. November ein Tag der offenen Tür mit besonderen Überraschungen statt. Neben den eigenen Mitgliedern sind natürlich alle Neugierigen und Interessierten eingeladen, zu Ehren des Jubiläums bei einem Glas Sekt auf weitere 25 erfolgreiche

Jahre anzustoßen. Neben den einladenden Räumlichkeiten und der funktionellen Ausstattung des Gesundheitszentrums sind natürlich die Menschen, die dort ein- und ausgehen, die eigentlichen Erfolgsgaranten für die zurückliegenden und für die kommenden 25 Jahre. Deshalb sollen auch diese zu Wort kommen. Langjährige Mitarbeiter und Mitglieder schildern nachfolgend ihre persönlichen Beweggründe, Erlebnisse und Eindrücke aus den zurückliegenden Jahren.

Gedanken von Gerald Heinrich

Da ich schon von Anfang an, seit nun 25 Jahren, das Studio leite, hier ein ganz kurzer Einblick: Mein Konzept war und ist es noch heute, ein gesundheitsorientiertes Training in den Vordergrund zu stellen, welches um seiner selbst willen durchgeführt wird, einfach weil es Freude und Ausgeglichenheit bringt und das Wohlbefinden fördert. Aus diesem Grund bin ich 1989 mit dem Motto „Gesund und munter in jedem Alter, aber von nichts kommt nichts“ in die Eröffnung des Fitness-Studios gestartet. Mein Anspruch war es, auf nur 120 qm eine möglichst vollständige Geräteauswahl anzubieten und dennoch ein unbeengtes, komfortables Trainieren zu ermöglichen, so dass man ohne Anstoßen und blauen Flecken sein Training absolvieren kann. Mit einigen Pflanzen und Bildern wurde eine behagliche Atmosphäre geschaffen und durch eine gute Betreuung gelang es, dem Studio einen familiären Charakter zu verleihen, auf den ich auch heute noch achte. So kam es, dass die Zahl der Mitglieder schon zwei Jahre später auf 550 anstieg. Auf lange Sicht und in Anbetracht der wachsenden umliegenden Konkurrenz war die geringe Studiogröße nicht angemessen und ein Ausbau unumgänglich. Seit der Neueröffnung nach dem Um- und Anbau hat das Fitness-Studio auf meinen Vorschlag hin den Namen „SGAktiv-Gesundheitszentrum“ erhalten. Der Name wurde von den Studio-Mitgliedern aus insgesamt vier Vorschlägen mehrheitlich gewählt. Um die Motivation zu steigern, hatte ich mir ein zusätzliches Motto ausgesucht „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Dieser Satz von Teresa von Avila veranschaulicht zudem meine Vorstellungen des gesundheitsorientierten Trainings.

bat. Ich hatte vorher schon in einem anderen Studio Erfahrungen gesammelt, die nicht immer positiv waren. Ausgerechnet am Tag des Probetrainings standen alle Autos in Darmstadt im Stau, so dass ich 1 1/2 Stunden zu spät kam. Trotzdem war ich mit dem Probetraining und dem anschließenden Saunabesuch sehr zufrieden, ich unterschrieb deshalb auch sofort den Aufnahmeantrag. 2003 zogen wir nach Nieder-Ramstadt und ich schaute mich dort nach einem anderen Studio um, fand aber keins, was mir gefiel, so blieb ich bei der SGA. Ungefähr zwei bis drei mal pro Woche schwinde ich mich auf mein Pedelec und fahre die 22 km von Nieder-Ramstadt nach Arheilgen und wieder zurück, sofern das Wetter es erlaubt. Als das Studio erweitert wurde, war ich als Abteilungsleiter Tanzsport Mitglied im Gesamtvorstand des Vereins. Die damals prognostizierten Mitgliederzahlen hielt ich für sehr blauäugig, und siehe da, sie wurden noch übertroffen. Fazit: ich bin sehr zufrieden und hoffe, dass ich noch einige Jahre hier trainieren kann.



Von Ranghild Arndt

Ich gehöre seit 34 Jahren der SGA an und bin von Anbeginn Mitglied des Fitness-Studios. Angefangen hat alles mit der Kinderturnstunde meiner Tochter, es folgte die Mitgliedschaft der Familie. Heute bin ich alleiniges Mitglied und nutze regelmäßig das Angebot der Übungsstunden und des Gesundheitszentrums. Weil mir die fachlich kompetente Vermittlung der Übungen gefällt - sei es in den Übungsstunden oder im Gesundheitszentrum - fällt es mir leicht, regelmäßig etwas für meine Fitness zu tun. Da für mich der „Wohlfühlfaktor“ dank der Mitarbeiter in der SGA nach wie vor gegeben ist, und ich hoffentlich noch lange gesund bleibe, bleibt die SGA mein Sportverein.



Von Ingrid Maul

„Tu deinem Körper etwas Gutes,

dass dein Geist Lust hat, darin zu wohnen“ Diesen Rat von Teresa von Avila zu befolgen – dabei hilft mir seit 25 Jahren das Fitnesszentrum der SGA. Vor Jahren riet mir mein Orthopäde, zur Kräftigung der Muskeln ein solches Studio zu besuchen. Im Herbst 1987 bot die SGA Übungen für Frauen im kleinen Kraftraum an. Mit einigen Gleichgesinnten traf ich mich regelmäßig dort zum Training. Zwei Jahre später eröffnete dann das Studio, welches seitdem kompetent und freundlich von Gerald Heinrich und seinem Team geleitet wird. Inzwischen vergrößerte ein heller Anbau die Grundfläche erheblich, sodass nun auch ein moderner Milon-Zirkel angeboten werden kann – mit sehr gutem Zuspruch. Seit 25 Jahren trainiere ich regelmäßig hier im Kreis netter Leute, was sicher nicht unerheblich zu meiner recht guten körperlichen Verfassung beigetragen hat. Danke und herzlichen Glückwunsch dem Fitnessstudio und seinem Team.



Von Werner Mucha

Seit 1991 bin ich Mitglied des SGA- Fitnessstudios. Im Laufe der Jahre wurde das Training im Studio für mich immer wichtiger. Während meiner beruflichen Tätigkeit als Konstrukteur sitze ich täglich viele Stunden vor dem PC. Schulter- und Rückenschmerzen sind mir fremd. Seit Einführung des MILON-Zirkels ist das Trainieren wesentlich einfacher geworden. Mein Leistungsniveau hat sich seither stetig gesteigert. Auf Wunsch zeigt mir die Studioleitung die erfassten Daten (Kurven), vorhandene eventuelle Trainingsdefizite werden dann besprochen. Dies ist für mich ein Ansporn regelmäßig zu trainieren.



SGA-Triathleten auf Radtour ins Baltikum



Am frühen Morgen des 24. Mai herrschte reges Treiben auf dem Parkplatz des SGA-Zentrums. Ungefähr 40 Fahrer, die meisten SGA-Triathleten, trafen letzte Vorbereitungen für die traditionelle Radtour in eine von Darmstadts Partnerstädten. Das Gepäck wurde im Begleitbus verstaut, Reifendruck geprüft, Marschtabellen eingesteckt. 1870 Kilometer lagen ins lettische Liepāja vor den Fahrern, eine lange Strecke, aber im Vergleich zu anderen Zielen ohne Überquerung eines Hochgebirges von moderatem Profil. Zur Verabschiedung der Gruppe hatte sich dieses Jahr ungewöhnlich viel Prominenz eingefunden: aus der Kommunalpolitik Bürgermeister Rafael Reißer, SGA-Präsident Thomas Arnold-Münzberg und der Vereinsmanager Andreas Faßmann sowie Klaus Wieland von der Darmstädter Liepāja-Initiative. Regierungspräsidentin Brigitte Lindscheid ließ es sich nicht nehmen, ihren mitradelnden Gatten persönlich auf die Strecke zu schicken. Der fuhr auf seinem Rennrad aber nicht die ganze Strecke mit, sondern beschränkte sich mit 11 weiteren Fahrern auf die „Kurzfassung“ der Tour, die die sächsische Partnerstadt Freiberg zum Ziel hatte. SGA-Mitglied Thomas Malauschk hatte unter der Motto „Radeln für einen guten Zweck“ eine Spendenaktion nach Art der verbreiteten „Sponsorenläufe“ ins Leben gerufen: Pro gefahrenem Kilometer kam 1 Cent in die Spendenkasse. Zusammen mit einigen größeren Spenden kam schließlich eine Sum-

me von nahezu 3000,- € zustande. Damit soll unter anderem für die Schülerin Beatris der Vidusskola (Mittelschule) ein Hörgerät angeschafft und die Initiative „Karostakids“ unterstützt werden. Sensationelle radsportliche Herausforderungen waren auf der Strecke ins Baltikum nicht zu erwarten, an Gebirgszügen gaben nur Ausläufer der bayerischen Rhön und der Thüringer Wald der Route ein gewisses Höhenprofil. Umso mehr wogen die touristischen Höhepunkte: Weimar und Danzig, der Spreewald zeigte sich leider verregnet. Für die letzte Etappe von Ventė nach Liepāja hatte Streckenorganisator Volker Andres eine besonders reizvolle Routenführung ausgesucht: Die Begleitfahrzeuge führen auf dem Festland weiter, die Radfahrer setzen mit einer Personenfähre über das kurische Haff auf die Nehrung und fahren auf dieser schmalen Landzunge mit Blick auf Haff und Ostsee bis Klaipėda. Von dort waren es für die 21 Radsportler, die die komplette Tour fuhren, nur noch zwei Stunden Fahrt bis Liepāja, welches am 4. Juni nachmittags erreicht wurde. Am nächsten Morgen wurden die SGA-ler auf dem Rathaus von Vizebürgermeister Vilnis Vitkovskis, selbst begeisterter Triathlet, empfangen und der Direktor der Mittelschule bekam symbolisch einen Scheck überreicht. Herr Vitkovskis selbst unternahm mit den Gästen eine kleine Radausfahrt über das neue Radwegenetz in Liepāja. Nachmittags lockte der herrliche sonnige Ostseestrand unserer let-

tischen Schwesterstadt. Am Abend mussten die Rennräder verladen werden, weil wegen einer Änderung des Fahrplans der Begleitbus leider schon freitags auf den Heimweg geschickt werden musste. Für die Radler stand freitags eine Stadtführung auf dem Programm, einige mit dem Bus, andere zu Fuß. Nicht zuletzt wegen der bequemen Rückreisemöglichkeit mit dem Flugzeug hatte sich Tourorganisator Michael Schwalm entschlossen, anschließend an den Besuch Liepājas noch zwei Tage in der Landeshauptstadt Riga zu verbringen. Riga ist „Europäische Kulturhauptstadt 2014“ und Jugendstil-Hochburg, in jeder Hinsicht sehenswert. Am Pfingstmontag trat die Gruppe den Rückflug in die Heimat an. Überaus zufrieden kann die Triathlonabteilung damit sein, dass es trotz der Streckenlänge und der im polnisch-russischen Grenzgebiet zum Teil üblen Straßenqualität zu keinerlei ernsthaften Stürzen oder sonstigen Unfällen gekommen ist. Großes Lob auch an die bewährte Begleitcrew: Sabine und Hans-Jörg Leonhardt, sowie Elke und Wolf Emmer, ohne deren Engagement die jährliche Radtour nicht möglich wäre. Nicht unerwähnt soll bleiben, dass bereits wenige Tage nach der Rückkehr der Gruppe zu einem Gegenbesuch kam: Vizebürgermeister Vitkovskis, von Amts wegen in Darmstadt bei seinen Bürgermeisterkollegen, unternahm mit einigen Tourteilnehmern auf einem geliehenen Rad einen Radausflug auf den Frankenstein. (von Michael Schwalm)



Von Walter Rommel

Es sind jetzt nahezu 25 Jahre her, dass ich Gerald anrief und um ein Probetraining im Fitnessstudio

Langhanteltraining PumpUp

NEU

Für wenig Trainierte
ab Donnerstag, 18.09.2014, 20.00 Uhr
10 x 60 min, SGA-Sportzentrum, Halle 5

Für etwas Trainierte
ab Montag, 22.09.2014, 19.00 Uhr
10 x 60 min, SGA-Sportzentrum, Halle 3

Kursgebühr: 25,00 Euro Vereinsmitglieder
60,00 Euro Nichtmitglieder
Leitung: Meral Sen

PumpUp: Ein effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Alle großen Muskelgruppen werden stimuliert, Kraftausdauer und Fettverbrennung gleichermaßen verbessert.

Ein vorherige Anmeldung ist notwendig. Der Kurs ist auf maximal 14 Teilnehmer/innen begrenzt.