



AUSGABE JANUAR - JULI 2019 NR. 1 / 11. JAHRGANG

SGA INFORM

Finde Deinen Sport!

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



SPORTAKROBATEN AUF
ERFOLGSKURS



DIE SGA STÄRKT DEN
KINDERSCHUTZ



NEU IM KURSPROGRAMM
HAPPYBAUCH®



MERCK



Die Sportakrobaten stehen vor großen Veränderungen in 2019

Hinter den Sportakrobaten liegt ein sehr erfolgreiches Jahr

Erstmals konnte unsere Liga-Wettkampfmannschaft die Landesmeisterschaft in der Nachwuchsklasse gewinnen. 2 mal Gold und 1 mal Silber bei den Hessenmeisterschaften, bei den offenen Rheinland-Pfalz-Meisterschaften 3 mal Gold und 1 mal Bronze, 3 mal Gold, 3 mal Silber und 1 mal Bronze beim Nachwuchsturnier in Mainz, 5 mal Gold und 1 mal Silber sowie Mannschaftspokalsieger beim Klaus Sprengler Pokal usw.

Nicht zuletzt, dank dieser Erfolge, gibt es einen großen Zulauf in der Abteilung und auch die Wettkampfgruppe wird immer größer.



In 2019 wird unser Damentrio, bestehend aus Elisabeth Helm, Alisa Marahthanova und Anastasia Kanarskaja sowie unser Damenpaar Ann Frempa und Maja Jordan in die A-Klasse aufsteigen. Für beide Formationen bedeutet das, dass sie nun 3 verschiedene Übungen brauchen: eine Balanceübung (Pyramiden und Handstand), eine Tempoübung, hier sind hauptsächlich Sprünge und Salti zu sehen und nach wie vor eine Kombiübung, die beide Elementarten vereint.

Da in der A-Klasse keine Doppelstarts erlaubt sind, wird Sebastian Helm eine neue Partnerin bekommen. Auch sonst werden im Nachwuchsbereich einige Formationen neu zusammengestellt.

Voraussichtlich werden wir dann in der neuen Saison sowohl in der Landesliga (Nachwuchs) als auch in der Hessenliga (A-Klasse) starten.

(Alexandra Jordan)





Wer die Sportakrobaten live sehen möchte, kann sich schon mal folgende Daten vormerken:

- 09. März 2019
Jubiläums-Nachwuchsturnier des KSV Weiher
- 16. März 2019
1. Ligawettkampf Baunatal
- 30. März 2019
Offene Rheinland-Pfalz-Meisterschaften Mainz
- 13. April 2019
2. Ligawettkampf Weier
- 11. Mai 2019
3. Ligawettkampf Kassel
- 22. Juni 2019
35. DCB Nachwuchsturnier Mainz

Seit 2018 bei der SGA! Ninja Training

Beim Ninja Training geht es dabei, um von der bekannten Sendung „Ninja Warrior Germany“ inspirierte Hindernisse, die in der Sporthalle aus Turngeräten nachgebaut werden. Trainingsinhalt wird hauptsächlich das effiziente Überwinden dieser Hindernisse sein, wobei es in erster Linie um Hangeln, Schwingen, Griffkraft und Balance geht.

Die Trainer [David Eilenstein](#) und [Christoph Werkmann](#) sind bereits aus den Sendungen „Ninja Warrior Germany“ und „Team Ninja Warrior Germany“ bekannt und trainieren auch die Parkour Gruppe der SGA.

Das Mindestalter liegt vorerst bei 16 Jahren (eventuelle Ausnahmen sind nach Absprache mit den Trainern möglich).

Trainiert wird immer dienstags von 18:00 - 20:00 Uhr in der Sporthalle der Erich-Kästner-Schule in Darmstadt-Kranichstein.

Hast du Interesse an dem Sport, einer tollen Community und reichlich Muskelkater? Dann komm vorbei! Wir freuen uns auf dich.

(David Eilenstein)



sponsored by Merck

Wir mögen's lebendig! Darum freuen wir uns, dass wir so viele tolle Projekte in der Region unterstützen dürfen: in den Bereichen Schulbildung, Sport, Kultur – und Nachbarschaft.

MERCK.de

Boule

Aufstieg in die 3. Hessenliga

Nachdem der Ligamannschaft der Boule-Abteilung der Wiederaufstieg von der 4. in die 3. Hessenliga in der zurückliegenden Spielsaison ohne Spielverlust geglückt ist, geht die Boule-Abteilung mit neuem Elan in die neue Saison. Ihre Mitglieder haben sich nach diesem Erfolg dazu entschlossen im neuen Spieljahr mit 2 Mannschaften in der Hessenliga anzutreten. Für die Mannschaftsaufstellungen stehen derzeit 18 Spieler bereit. Die Freunde des Petanque-Spiels treffen sich wöchentlich zweimal, dienstags und donnerstags, jeweils um 19:00 Uhr auf ihrem Gelände an der Jakob - Jung - Straße/Ecke Arheilger Woogstraße um sich für die kommende Saison vorzubereiten. Die neue Ligasaison beginnt im Mai, endet im September und beinhaltet insgesamt 4 Spieltage.

Es gilt gegen 7 bis 9 Mannschaften in der jeweiligen Klasse zu bestehen. An den Spieltagen sind gegen jeden Gegner jeweils 5 Spiele auszutragen. Über die Ligaspiele hinaus wurde in der vergangenen Saison auch an vielen regionalen und überregionalen Turnieren teilgenommen, bei denen teilweise bis zu 150 Mannschaften angetreten sind, auch hier wurden beachtenswerte Erfolge erzielt.

Über die Liga-, Turnier- und Rhein-Main-Cup-Teilnahme hinaus steht an den wöchentlichen Spieltagen hinaus das Vergnügen am Petanque-Spiel in geselliger Runde im Vordergrund. Gäste, ob versierter Spieler oder Anfänger, sind auf der Anlage immer willkommen und wir halten Kugeln zum Mitspielen bereit.

(Rolf Brücher)



Die erfolgreiche Ligamannschaft wurde bei der Sportlerehrung 2018 geehrt.

SCHLUSS MIT VIELLEICHT.*

MIT ÖKOENERGIE DAS
KLIMA SCHÜTZEN.

Wenn Sie etwas verändern wollen, gibt es kein vielleicht. Entscheiden Sie sich für günstigen Ökostrom und Ökogas von ENTEGA.

Mehr erfahren unter 06151 27 64 280, in allen ENTEGA Points oder auf www.vielleicht.de

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

Orientalischer Tanz bei der SGA

Seit 2011 gibt es den Orientalischen Tanz, auch Bauchtanz genannt, in der SGA unter dem Dach der Tanzsport-Abteilung und trotz etlicher Widrigkeiten, ist die Gruppenstärke beständig.

Der orientalische Tanz ist so vielfältig und vielschichtig, wie kaum eine andere Tanzart. Jede(r) findet dort „seinen“ Tanz, der einen am meisten fasziniert.

Derzeit wird in zwei altersgemischten Gruppen trainiert. Die Gruppe „Nuriyya“ (lichtvoll) besteht aus Frauen, die schon einige Jahre tanzen. Das Level bewegt sich hier zwischen Mittelstufe und weit Fortgeschritten. Im Trainingsmittelpunkt stehen weiterführende Techniken, mittelschwere bis schwere Kombinationen und anspruchsvolle Choreografien. Auch Duett-Tänze, Soli oder Trio-Choreografien werden individuell erarbeitet. Das Duo „Tarana“, welches hier in der Gruppe „Nuriyya“ trainiert, hatte auch schon einige sehr schöne Auftritte. Ein weiteres Duo, bestehend aus Gruppenmitgliedern, ist in Planung. Außerdem freuen sich die Tänzerinnen von „Nuriyya“ bereits auf die bevorstehenden Auftritte im neuen Jahr. Die Trainingszeit ist montags von 20:00 bis ca. 22:00 Uhr, derzeit in der Halle 5. Über weitere Mittänzer und Mittänzerinnen, die mindestens ein Jahr Tanzerfahrung haben, würde sich die Gruppe „Nuriyya“ sehr

freuen. Ein Probetraining ist jederzeit möglich. Highlights im Jahr 2018 waren die Auftritte in Groß-Gerau, Griesheim und Rüsselsheim bei Tanzfesten befreundeter Gruppen.

Die zweite Gruppe ist zur Zeit namenlos, weil sie ganz neu im August 2018 gegründet worden ist. Diese trainiert freitags von 20:00 - 21:30 Uhr in der Halle 4. Trainingsschwerpunkte sind die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes, einfache Kombinationen und die allererste Choreografie. Daneben werden einfache Dabke- und Halay-Tänze erlernt. Auch hier suchen wir noch Mittänzer und Mittänzerinnen. Anfänger und Anfängerinnen, die den orientalischen Tanz erlernen möchten wie auch Wiedereinsteiger, die eine längere Pause eingelegt haben, sind hier willkommen. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**

Auf den sportlichen Aspekt sowie den Spaß am Tanzen wird großen Wert gelegt. Der orientalische Tanz fördert die Beweglichkeit, ist ein sanftes Beckenbodentraining, fördert die Merkfähigkeit und bietet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Tanz bietet die Möglichkeit Kreativität, Musikalität und sportliches Training zu vereinen. Beide

Gruppen werden geleitet von Chiara Naurelen (Corinna Jedamzik), einer Tänzerin und Choreografin aus Griesheim. Sie hat die Trainer-C-Ausbildung beim Deutschen Tanzsportverband absolviert und ist seit Januar 2017 zertifizierte BATO - Trainerin des Bundesverbandes für orientalischen Tanz e.V. (BVOT).

Neben dem regelmäßigen, wöchentlichen Training sind ergänzend wieder Workshops und Tanztage für das Jahr 2019 geplant. Schwerpunkt werden vertiefende Technik sowie besondere Choreografien sein. Daneben kommt Hintergrundwissen sowie das tänzerische Know-How nicht zu kurz. Und für diejenigen, denen das noch nicht reicht

– es besteht eine gute Zusammenarbeit mit bekannten orientalischen Tanzschulen im Rhein-Main- und Rhein-Neckar-Gebiet. Somit sind die Entfaltungsmöglichkeiten recht groß.

Nähere Infos und Kontakt über Corinna Jedamzik, Tel. 06155 6870, E-Mail: chiara.naurelen@web.de

(Corinna Jedamzik)



Rad- und Rollsport bei der SGA

Habt ihr vielleicht schon mal was von Radball gehört oder vom Rollkunstlauf und konntet damit nicht wirklich was anfangen?



Wie wäre es mit Rollkunstlauf?

Ab etwa 4 Jahren könnt ihr am Rollkunstlauftraining teilnehmen. Für die ersten Schritte verleiht die Abteilung euch die Rollschuhe. Es werden Figuren, Sprünge und Pirouetten geübt. Zum Ausklang des Trainings werden Spiele auf Rollen erlernt. Bei den Rollkunstläufern startet

die Meisterschaftssaison im Frühjahr, bei der es um Medaillen, Pokale und Urkunden geht. Ein Höhepunkt sind unsere beliebten Schaulaufen, die immer wieder sehr viel Spaß mit sich bringen.



Neugierig geworden?

Ganz in eurer Nähe könnt ihr mehr ausprobieren.

Weitere Informationen zum Training und den Ansprechpartnern zu den jeweiligen Sportarten findet ihr auf unserer Homepage unter:

www.sg-arheilgen.de/sportangebot/rad-und-rollsport/

Schaut doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns!

(Katja Lennert)

Fußball

Auszeichnung als DFB-Ehrenamtspreisträger

Klaus Treiber, der 1. Vorsitzende der Abteilung Fußball bei der SGA, wurde zum hessischen Kreismeister 2018 der Aktion Ehrenamt, die der DFB jährlich mit seinen Landesverbänden durchführt, gewählt. Auf Grund seines besonderen ehrenamtlichen Engagements wurde er für den DFB-Ehrenamtspreis 2018 vor-

geschlagen und durch seinen Fußballkreis als Preisträger ausgewählt. Der Hessische Fußballverband ehrt ihn mit einem Dankeschön-Wochenende, bei dem ein vielseitiges Programm auf ihn wartet. Herzlichen Glückwunsch.



Oder mit Radball?

Ab 7 Jahre könnt ihr 2 mal wöchentlich am Radballtraining teilnehmen. Die Radballräder werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Diese Räder haben spezielle Eigenschaften, die mit einem normalen Rad nicht zu vergleichen sind. Trainiert werden Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Schnelligkeit und Spielübersicht. Neben den rein radballspezifischen Dingen bieten wir euch auch noch ein gutes Ausdauer- und Konditionstraining an. Die Meisterschaftssaison startet im Frühjahr. Es wird um Medaillen, Pokale, Platzierungen und Urkunden gespielt.

Oder doch lieber Inline-Skating?

Auch das Inline-Skating kommt nicht zu kurz. Im späten Frühjahr bieten wir Kurse für Inlineskater an. Der Kurs beinhaltet Fallübungen, Bremstechniken, Vorwärtslaufen, Kurventechnik und Spiele.

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

Gerne beraten wir Sie:
REGIONALDIREKTION
HORN & WEBER
INH. STEPHAN WEBER e.K.
Ober-Ramstädter-Straße 80A
64367 Mühlthal
Telefon 06151 667990
horn.weber@zuerich.de



ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.



ZURICH®

Die SGA ehrt 179 Sportler und ihre Trainer für ihre Erfolge 2018

Die Sportgemeinschaft Arheilgen (SGA) hat allen Grund stolz zu sein, denn in 2018 haben Sportler aus insgesamt zehn verschiedenen Abteilungen wieder jede Menge Medaillen gewonnen. So unter anderem Dennis Kapke, 2017 Weltmeister mit der deutschen Minigolf-Mannschaft, der im August 2018 den Gewinn der Europameisterschaft mit der deutschen Minigolf-Mannschaft in Predazzo, Italien, feiern konnte. Die Mannschaft verwies dabei die Teams von Schweden und Tschechien auf die Plätze zwei und drei. Im Einzelwettbewerb der EM kam Kapke auf den zehnten Platz. Im Ganzen gewann die Deutsche Minigolf-Mannschaft bei der EM fünf Gold- und zwei Silbermedaillen.

Sven Beißwenger, Präsident der SGA, freute sich darüber, 179 Sportler, darunter 93 Kinder und Jugendliche, sowie 18 Trainer mit Medaille und Urkunde bei der Sportlerehrung, die am Sonntag, den 21.10.2018 stattgefunden hat, auszeichnen zu können. „Das sind bemerkenswerte 110 Sportler mehr als im Vorjahr“, so Beißwenger.

Die erfolgreichste Abteilung ist in 2018 „Tennis“ mit 50 Einzelauszeichnungen.

Insgesamt kann die SGA außer einem Europameister auch 4 deutsche Meister, 14 Hessenmeister und 6 süddeutsche Meister verzeichnen. Dazu kommen noch zahlreiche Bezirks- und Kreismeister sowie Platzierungen in verschiedenen Meisterschaften und Wettbewerben. Zu Beginn der Veranstaltung begrüßte

Sven Beißwenger Dr. Sascha Ahnert, Vorsitzender der Sparkasse Darmstadt und Vorsitzender des Sportkreises Darmstadt-Dieburg als neues Mitglied der SG Arheilgen. Anschließend nannte Beißwenger einige Kennzahlen des Vereins. So hat sich der Umsatz der SGA im vergangenen Jahr auf 2,44 Millionen Euro erhöht. „Dies verdeutlicht die Größe der SGA und seine Wirtschaftskraft in der Stadt.“, so Beißwenger.

Weiterhin verzeichnete der Verein im vergangenen Jahr 176 neue Mitglieder und hat nun 4885 Mitglieder. Die größten Abteilungen sind dabei „Fit & Gesund“ mit über 2300 Mitgliedern, gefolgt vom SGA Gesundheitszentrum mit 1145 und Fußball mit 554 Mitgliedern. Beißwenger weiter: „Die Fußballabteilung wächst seit einigen Jahren stetig, dies ist ein großer Erfolg. Da sind wir in der Zwischenzeit alleine mit der Fußballabteilung größer als so mancher Verein in der Umgebung.“

Ein beherrschendes Thema in 2018 ist die Beseitigung von Wasserschäden. So musste u.a. die Halle 4, in der an diesem Abend die Sportlerehrung abgehalten wurde, saniert und mit einem neuen Parkettboden versehen werden. Dies waren Auswirkungen eines Wasserschadens im Restaurant, wobei in der Folge der Sanierung weitere Wasserschäden entdeckt wurden, deren Beseitigung aktuell noch andauert. So musste die Sauna wegen eines Wasserschadens geschlossen und zurückgebaut werden. „Hier sind wir inzwischen dabei, die

Kosten für eine Wiederherstellung an der gleichen Stelle zu bestimmen bzw. ob es Sinn macht, diese an einem anderen Ort zu errichten“, berichtet Beißwenger. Weiterhin führt der Verein derzeit eine geplante Dachsanierung über Kegelbahn und Geschäftsstelle durch. Für diese Maßnahmen sowie dem Bau von Tennishalle, Sport-Kita und energetische Sanierung hat die SGA seit 2014 rund 8 Millionen Euro investiert. „Dies ist nur möglich durch die Unterstützung von Stadt und Land auf der einen Seite sowie das Einbringen des Eigenanteils an den Maßnahmen. Und das funktioniert nur, wenn man eine gewisse Größe hat, so wie dies bei der SGA der Fall ist.“ so Beißwenger. Er dankte dabei ausdrücklich Andreas Faßmann, der neben seiner Tätigkeit als Vereinsmanager auch die Baumaßnahmen koordiniert und begleitet. Zum Abschluss seiner Rede kam Beißwenger auf den Masterplan der

SGA zu sprechen, der die Weiterentwicklung des Vereins in einen Rahmen fasst. Dieser liegt der Stadt Darmstadt seit 1 ½ Jahren vor, wurde dort aber immer noch nicht verabschiedet. Einzelne Projekte, wie z.B. den dringend benötigten Bau eines 9er-Spielfeldes für die Fußballabteilung würde der Verein gerne umsetzen, wird aber leider ausgebremst durch immer neue Anfragen und Prüfungen der beteiligten Behörden.

Die SGA bleibt am Ball und hofft, dass sich die Behörden bald besser untereinander koordinieren werden.

(Marco Obens de Almeida)



Sportler, Trainer und Eltern kurz vor Beginn der Veranstaltung

Die SGA stärkt den Kinderschutz

Kinder sind unsere Zukunft

Dies gilt natürlich auch für einen Sportverein. Aus diesem Grund hat die SGA Mitte 2018 den Kinderschutz im Verein neu organisiert. Ziel verschiedener Maßnahmen ist der Schutz aller im Verein sporttreibenden Kinder und Jugendlichen vor körperlicher und sexualisierter Gewalt. Alle Jugendtrainer, Übungsleiter und -betreuer der SGA müssen in regelmäßigen Abständen ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen. Ein Verhaltenskodex zum Kindeswohl ist verbindliche Grundlage für die Beschäftigung bei der SGA.

In Zusammenarbeit mit der Sportjugend Hessen bieten wir Seminare zum Thema Kindeswohl für unsere Trainer und Übungsleiter an. Ansprechpartnerin für Kinderschutz in der SGA ist Julia Spiegel. Sie koordiniert alle Maßnahmen und arbeitet mit externen Fachstellen zusammen.

Bei Fragen oder Unsicherheiten spricht Julia gerne direkt an (julia.spiegel@sg-arheilgen.de oder montags, mittwochs und donnerstags jeweils von 16:00 - 19:00 Uhr sowie mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr telefonisch unter 06151 376330 erreichbar.

Weitere Informationen zu dem Thema finden Sie unter: www.sg-arheilgen.de/kinderschutz.

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an alle Trainer, Übungsleiter und Betreuer für Ihre Unterstützung bei der Umsetzung dieser Initiative!

(Marco Obens de Almeida)



sparkasse-darmstadt.de

Wenn man einen starken Partner an der Seite hat, der in allen Finanzthemen fit ist. Mit einer guten Ausdauer erreichen Sie Ihre Ziele auch bei längeren Laufzeiten ganz einfach.

Lassen Sie uns mit einem persönlichen Gespräch starten!

 Sparkasse
Darmstadt

Neu bei der SGA! HappyBauch®

Ab Februar 2019 wird erstmals HappyBauch®, unter der Leitung einer zertifizierten Übungsleiterin und ausgebildeten Hebamme, bei der SGA angeboten.

Aber was ist HappyBauch® überhaupt?

Bewegung in der Schwangerschaft fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden, stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an und unterstützt den Körper bei der Geburt. Bei HappyBauch® erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauer, Beckenbodentraining, Kräftigungsübungen für Rücken, Beine und Arme, und Entspannungsübungen. Bei unkomplizierter Schwangerschaft

ist der Hebammengeleitete Kurs für alle Phasen der Schwangerschaft geeignet.

Interesse?

Ihr habt die Möglichkeit es einfach mal beim Fitness-Sonntag auszuprobieren (17.03.19) oder ihr bucht direkt einen Kurs. Der erste Kurs startet am Montag, den 11. Februar 2019 und findet in Halle 5 statt. Der zweite Kurs startet am Mittwoch, den 08. Mai 2019 und geht am Zeughaus in Kranichstein los. Alle weiteren Informationen findet ihr im folgenden Kursprogramm.



Moms Outdoor Fitness mit Baby

Schwangerschaft, Geburt, Mama sein - vieles hat sich geändert. Im Alltag seid ihr ein eingespieltes Team, es findet sich die Zeit für Peking-, Delphi- und Babyschwimmkurse, aber wo bleibt die Mama dabei? Der Rückbildungskurs hat sein Bestes gegeben, aber der Bauch ist noch nicht ganz weg? Außer dem täglichen Spaziergang findet sich kaum Zeit für den Sport. Man braucht eine Kinderbetreuung, viel Planung und Organisation, um am Ende festzustellen: Es hat schon wieder nicht geklappt!

Du hast Lust etwas für dich zu tun und möchtest nach der Geburt wieder sportlich einsteigen, um zu deiner alten Figur zurückzufinden? Du möchtest einen Sportkurs besuchen, aber dein Baby in dieser Zeit trotzdem bei dir haben? Dann bist du bei Moms Outdoor Fitness genau richtig!

Warum nicht den täglichen Spaziergang in eine Trainingseinheit verwandeln? Mit gleichgesinnten Mamas und viel Spaß wird der Spaziergang mit funktionellen

Kräftigungsübungen an Bänken, Stufen oder Spielplatzgeräten zu einer effektiven Sporteinheit an der frischen Luft. Selbst bei widrigen Wetterverhältnissen muss das Training nicht ausfallen, wir verlegen es einfach in die Halle. Die Babys liegen auf einer Matte und die Mamas bewegen sich mit ihren Übungen um die Gruppe der Kinder herum. So kannst du Sport treiben, hast dein Baby im Blick und dein Baby hat dich. Wenn sich Mama wohlfühlt, dann geht's auch dem Baby gut!

Moms Outdoor Fitness findet donnerstags von 09:00 - 10:00 Uhr statt, Treffpunkt ist je nach Wetterlage im Foyer oder in Halle 4.

Worauf noch warten?

Komm gerne mal zum Schnuppern vorbei oder bucht als Nichtmitglied direkt einen Kurs. Alle Details zu den Kursen findet ihr im folgenden Kursprogramm.



Impressionen Weihnachtsfeier Kinderturnen

Am Sonntag, den 02. Dezember 2018 fand die Weihnachtsfeier von den SGA-Kinderturngruppen statt. Alle Kinder von 1 bis 6 Jahren, ihre Geschwister sowie ihre Eltern waren eingeladen. Die Halle war voll, es gab unglaublich viele Kuchenspenden, an dieser Stelle ein großes Dankeschön an die zahlreichen Kuchenspenden. Die Kinder konnten sich in einer Bewegungslandschaft austoben und am Kuchen- und Getränkestand wieder stärken. Zum Abschluss

der Weihnachtsfeier durfte der Nikolaus nicht fehlen. Nachdem die Kinder ihn mit einem Weihnachtslied begrüßt hatten, gab es für jeden einen SGA-Turnbeutel, gefüllt mit leckeren Sachen.

Es war ein sehr schöner Nachmittag und wir freuen uns schon auf die nächste Weihnachtsfeier, aber zuerst einmal freuen wir uns nun auf ein tolles neues Jahr mit euch allen.



Tennis

Simona Dörrsieb wird Kreismeisterin bei den Juniorinnen U18

Der Tenniskreis Darmstadt veranstaltete die Jugendkreismeisterschaften 2018 auf der Anlage der SG Arheilgen. Sieben Jugendliche des Gastgebers traten in 4 von 8 Wettbewerben an. Bei den Juniorinnen U18 erreichte Simona Dörrsieb, Nummer 2 der Setzliste, mit einem 6:1 und 7:5 Halbfinalerfolg über Michelle Staudinger vom TSV Pfungstadt das Finale. Hier setzte sie sich mit demselben Ergebnis gegen die an Nummer 1 gesetzte Milana Gajlovic vom TC Seeheim durch und holte den Kreismeistertitel ans Mühlchen.

Kyra Burkhardt und Kristin Kroker gingen bei den Juniorinnen U16 an den Start. Kyra bezwang im Viertelfinale Tamina Feil aus Weiterstadt mit 6:0 und 6:3, musste sich im anschließenden Halbfinale der späteren Siegerin Sara Nidow aus Bickenbach mit 3:6 und 3:6 geschlagen geben. Kristin gestaltete ihr Halbfinale gegen die Weiterstädterin Lucie Hoyer mit 6:1 und 6:1 erfolgreich, hatte aber im Endspiel gegen Sara Nidow mit 1:6 und 4:6 das Nachsehen.

An der Konkurrenz der Junioren U10 beteiligten sich Mats Schupp und Julian Marx. Schon in der ersten Runde mussten beide jeweils eine 2:6 und 2:6 Niederlage hinnehmen, Mats gegen Patrice Flügge von RW Darmstadt und Julian gegen den Weiterstädter Timo Kochem.

Auch für Niklas Kuhn und Tammo Kreiser war das Turnier spätestens im Viertelfinale bei den Junioren U14 zu Ende. Profilierte Niklas im Auftaktspiel gegen David Knöß von der SG Egelsbach noch von dessen Aufgabe, verlor er die anschließende Partie gegen Stefan Gajlovic, den späteren Kreismeister, mit 2:6 und 0:6. Gegen den Seeheimer musste sich Tammo bereits im Viertelfinale mit 1:6 und 2:6 geschlagen geben.



Die SG Arheilgen bedankt sich bei allen Teilnehmern für Ihren Einsatz bei diesen Meisterschaften, gratuliert Simona zum Titel und Kristin zum 2. Platz in ihren jeweiligen Konkurrenzen und wünscht allen Teilnehmern bei den anstehenden Bezirksmeisterschaften viel Erfolg.

„Volles Haus“ bei der Saisonabschlussfeier

Am 16.09.2018 fand auf der Anlage der SGA der Saisonabschluss statt. Bei herrlichem Sonnenwetter konnte der 1. Vorsitzende, Norbert Pilz, die zahlreich erschienenen Mitglieder und vor allem viele Kinder mit ihren Eltern auf der Terrasse begrüßen.

Das Programm für diesen Tag sah ein Töpfchenturnier für die fortgeschrittenen Tennisspieler und -spielerinnen vor, wie auch ein Eltern-Kind-Turnier für die Anfänger unter dem Motto „Die Kinder bringen den Eltern Tennis bei“. Erfreulicherweise fanden viele Eltern den Weg zu uns, um mit ihren Kindern Tennis zu spielen. Ca. 30 Eltern-Kind-Paarungen hatten viel Spaß und waren mit Begeisterung bei der Sache.

Unter Anleitung unseres Cheftrainers Sergej gab es zahlreiche Vielseitigkeitsübungen, sowie Tennisparcours für Koordination. Zum Schluss wurde dann auch richtig Tennis gespielt auf dem Kleinfeld. Bei sommerlichen Temperaturen zeigten viele „Cracks“ und „Novizen“ unter den Eltern ihre Begabung für den Tennissport.

Die Besucher konnten bei Kaffee, Kuchen und sonstiger Verpflegung das bunte Treiben auf unserer Sonnenterrasse des Tennisvereins genießen.

Das diesjährige Töpfchenturnier (mit festen Partnern) mit ca. 40 Teilnehmern war wie immer besonders begehrt. Im Nu waren die Außenplätze belegt, es war eine Freude mit anzusehen, mit welcher Begeisterung die Tennisspieler und -spielerinnen bei diesem schönen Wetter die Bälle schlugen.

Am späten Nachmittag fand dann die Siegerehrung des Töpfchenturniers statt. Gleich drei Doppelpaarungen konnten sich jeweils den 1. Platz sichern: Maurizio Klan & Tammo Kreiser, Kristin Kroker & Frank Kroker sowie Patrick Pilz & Norbert Pilz.

Dieser wunderschöne Tag war ein würdiger Abschluss für eine tolle Sommersaison. Für den Verein war es ein rundum erfolgreicher Tag. Am Abend konnten die Mitglieder bei gutem Essen (Flammkuchen und Federweißer) den gelungenen Saisonabschluss ausklingen lassen.

Der Vorstand der SGA Tennisabteilung bedankt sich besonders bei Monika und ihrem Team, die für die Bewirtung und das leibliche Wohl gesorgt haben und auch bei unserem Cheftrainer Sergej für seinen tollen Einsatz.

(dk)



Die SGA ehrt seine langjährigen Mitglieder

Jubilarfeier im Braustübl gut besucht

Sie sind Leistungsträger und Vorbilder in Sachen Einsatzbereitschaft, Verantwortung, Teamgeist und Fair Play bei der SG Arheilgen. Ihr Engagement im und ihre Treue zum Verein macht einen Sportbetrieb, wie ihn die SG Arheilgen anbieten kann, erst möglich. Die Rede ist von den langjährigen Mitgliedern der SG Arheilgen.

Am 26.10.2018 lud das Präsidium der SGA seine verdienten Jubilare zu einer Feier in das Braustübl in Darmstadt ein. Viele Jubilare waren gekommen, um ihre Auszeichnung entgegenzunehmen.

Zu Beginn der Veranstaltung begrüßte Vereinspräsident Sven Beißwenger Dr. Sascha Ahnert, Vorsitzender der Sparkasse Darmstadt und Vorsitzender des Sportkreises Darmstadt-Dieburg, sowie den Ehrenpräsidenten Alexander Pfeiffer. In seiner Rede zeigte sich Beißwenger erfreut über die langjährigen Mitgliedschaften der Geehrten. „Das sind Zeiten, die bis in die Anfangszeiten der neu gegründeten SGA nach dem Zweiten Weltkrieg zurückgehen“ so Beißwenger. „Dies sind tolle Zeichen der Verbundenheit mit dem Verein und ein Zeichen dafür, dass in der SGA auch für

ältere Menschen noch Sportangebote vorhanden sind und man dem Verein als Mitglied treu bleibt.“

Weiterhin informierte Beißwenger die anwesenden Mitglieder über den Stand der Arbeiten am Restaurant, die Entwicklung der Mitgliederzahlen und des Vereins sowie über den Masterplan.

Insgesamt wurden 57 verdiente Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Besonders ragte dabei Ludwig Traser für seine 70jährige Treue zum Verein heraus.

Der Vorsitzende des Sportkreises Dr. Sascha Ahnert unterstützte tatkräftig bei der Übergabe der Präsente an die Jubilare. Ehrenpräsident Alexander Pfeiffer ließ es sich nicht nehmen, die ein oder andere bemerkenswerte Anekdote zu den langjährigen Mitgliedern zu erzählen. Anschließend klang der Abend in gemütlicher Runde aus.

(Marco Obens de Almeida)



Präsident Sven Beißwenger und Ehrenpräsident Alexander Pfeiffer gratulieren Ludwig Traser.



Für 60 Jahre Mitgliedschaft wurden Ernst Benz, Günter Hauck, Hans Lorenz und Ute Wendel geehrt.



Für 50 Jahre Mitgliedschaft im Verein wurden Anita Ackermann, Ernst Bretz, Harald Helfmann, Gerlinde Kemmler und Rudi Pfeifer geehrt.



Für 40 Jahre Mitgliedschaft bei der SGA wurden Oliver Braun, Stefan Braun, Kurt Geider, Barbara Greve, Detlef Horn, Renate Jäger, Georg Jäger, Christoph Lehl, Elke Oppen, Jürgen Petry, Erika Pleier, Helga Richter, Else Schmidt, Edith Seyda, Brigitte Tiedtke, Walter Vilsmaier, Rita Walter und Rainer Weber geehrt.



Für 25 Jahre Mitgliedschaft wurden Thomas Becker, Delia Behrendt, Hanna Behrendt, Gudrun Bock, Thomas Fischer, Jessica Gebauer, Volker Geißler, Ann-Katrin Hahn, Lea-Kristina Hahn, Holger Hellwich, Gertrude Horn, Hannelore Keil, Andreas Klein, Anne-Katrin Kolb, Christiane Kolb, Jan Kretschmann, Andreas Pies, Katrin Pies, Florian Schmitt, Beatrice Schudek, Hannelore Skrobli, Hannelore Spengler, Norbert Stang, Marc Steinmetz, Ute Tengler, Annemarie Theiß, Stefan Vogel, Fritz Weber und Dirk Weinreich geehrt.

Marathonprojekt 2019

Meistens weiß man selbst gar nicht, zu was man in der Lage ist. Und dann, wenn man einmal begonnen hat, steigern sich mit der Zeit die Ziele. Nicht alles, gerade beim Laufen, ist dabei selbstverständlich. Bis man an der Startlinie eines Marathons steht, gibt es viele Fragen, die man sich stellt, und nicht immer findet man auf alle eine Antwort. Ein großer Vorteil ist es, wenn man jemanden hat, der einen „an der Hand“ nimmt und auf dem langen Weg begleitet. Sei es mit theoretischem Hintergrundwissen, mit praktischen Tipps oder einfach nur mit der täglichen Motivation und der Unterstützung bei langen oder intensiven Trainingseinheiten. Das Marathonprojekt-Darmstadt bietet schon seit vielen Jahren genau das an. 1998 von Dieter Bremer an der TU Darmstadt ins Leben gerufen, geht das Marathonprojekt-Darmstadt nun in das 21. Jahr seines Bestehens und startet in diesem Jahr an einer neuen Wirkungsstätte. Die neue Heimat des Marathonprojekts ist nun die Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

Aber was ist das Marathonprojekt?

Es ist eine Marathonvorbereitung, die am Anfang wenig voraussetzt und die Teilnehmer bei der Vorbereitung begleitet. Wer also ca. 60 Minuten am Stück in einem Tempo von 7 bis 8 min/km laufen kann, in der Woche durchschnittlich vier bis sechs Stunden Zeit zum Laufen hat, gerne neue Freunde gewinnen will und sich für die theoretischen und praktischen Hintergründe des Laufsports interessiert, ist beim Marathonprojekt genau richtig.

Los geht es im Frühjahr – wer dabei sein möchte, kann sich bereits jetzt anmelden (alle Details sind im folgenden Kursprogramm zu finden) – wobei sich Theorie und Praxis abwechseln. In den praktischen Trainingseinheiten gibt es unter der Leitung von fachkundigen Trainern lange Läufe mit Begleitung, Techniktraining zur Laufstilverbesserung und ein Stabilisationstraining für den Rumpf. Dieses Trainingsangebot findet abends, jeweils über zwei Stunden, an sechs Tagen unter der Woche statt. Auf die unterschiedlichen Leistungsbereiche der Teilnehmer wird im Training eingegangen, sodass sich jeder gut aufgehoben fühlt. In den theoretischen Seminaren drehen sich die Inhalte unter anderem um die Lauf-Videoanalyse, um Leistungsdiagnostik, Ernährung und die Vorstellung der Strecke mit psychologischen Tricks. Geplant sind, wie in jedem Jahr, auch

gemeinsame Wettkämpfe, die in der großen Gruppe natürlich besonders viel Spaß machen:

Immer mit dem Ziel des Marathonfinishes beim Frankfurt Marathon – wobei ein Start beim Frankfurt Marathon nicht verpflichtend für die Teilnehmer des Marathonprojekts ist.

Geleitet wird das Marathonprojekt-Darmstadt von Petra Wassiluk. Die Darmstädterin hat unzählige Deutsche Meistertitel in den Disziplinen Crosslauf, 1500 Meter, 5000 Meter, 10000 Meter und Halbmarathon gewonnen. Über 5000 und 10000 Meter auf der Bahn hat Petra Wassiluk Deutschland bei den Olympischen Spielen vertreten, 1996 in Atlanta und 2000 in Sydney. Eigene Marathon-Bestzeit 2:32:59 h.

Geboten wird eine professionelle Lauftrainingsvorbereitung und -betreuung für Neueinsteiger und Wiederholer. Das Vorbereitungskonzept wendet sich an Läuferinnen und Läufer, welche die klassische Marathondistanz oder auch einen Halbmarathon laufen möchten. Vornehmliche Ziele sind der Halbmarathon in Neu Isenburg (15.09.2019) oder in Offenbach (13.10.2019) und der Frankfurt Marathon (27.10.2019).

Für das Marathonprojekt kann zwischen zwei Angeboten/Modulen für verschiedene Ziel- und Leistungsgruppen gewählt werden: „Start“ und „Stabil“.

Das Angebot/Modul „Start“ richtet sich an Laufanfänger, Quereinsteiger oder Neuteilnehmer und beinhaltet das komplette Leistungsspektrum aus Seminaren (28.04.2019/06.07.2019/22.09.2019), Leistungsdiagnostiken, Trainingsplanung, langen Läufen und natürlich das Trainingsangebot mit Gymnastik, Lauftechnik und Lauftraining.

Das Angebot/Modul „Stabil“ richtet sich nur an Wiederholer, des ehemaligen Marathonprojekts der TU-Darmstadt und beinhaltet die Teilnahme am wöchentlichen Trainingsangebot und den gemeinsamen langen Läufen. Wiederholer haben zudem die Möglichkeit über Zusatzmodule Leistungsdiagnostiken Herzfrequenz (HF) oder Laktat, Rahmentrainingspläne, individuelle Trainingspläne oder Personal Training zu buchen.

Weitere Informationen und Anmeldung für den Newsletter findest du unter:

<https://marathonprojekt-darmstadt.de/>

Das gesamte Projekt erstreckt sich für alle Teilnehmer auf den Zeitraum vom 28.04.2019 bis 27.10.2019.

Das Trainingskonzept

Das Trainingskonzept beruht auf drei Pfeilern:

1. Ökonomisierung des Muskelstoffwechsels durch langsame Ausdauerentwicklung mit niedrigen Belastungsintensitäten, die in einen individuellen, auf das zeitliche Budget, das Leistungs-niveau und die bevorzugten Trainingstage des einzelnen Teilnehmers abgestimmten Trainingsplan eingearbeitet werden.

2. Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeiten, der stabilisierenden, aufrichtenden und dämpfenden Bauch-, Gesäß-, Rücken- und vorderen Oberschenkelmuskulatur durch funktionelles Training in einer Gruppe, damit die für die erfolgreiche Bewältigung einer Marathonstrecke unverzichtbare Stabilität der Wirbelsäule und der Kniegelenke gesichert und für die entsprechende Muskelregeneration gesorgt wird.

3. Vermittlung einer orthopädisch entlastenden, aber dennoch effektiven und schnellen Lauf-Technik durch Techniks Schulung in Form von Seminaren und wöchentlichen Techniks Schulungseinheiten mit videounterstützter Lauftechnikanalyse.

Der Zeitaufwand

Je nach Zielsetzung solltest du vier bis fünf oder mehr Stunden Zeit pro Woche investieren, um mindestens drei Laufeinheiten pro Woche durchführen zu können und um an ein bis zwei Einheiten „Funktionelles Training, Lauftechnik und gemeinsames Laufen“ pro Woche teilnehmen zu können. Diese speziellen Einheiten, die der Schlüssel zum Erfolg sind, werden an verschiedenen Abenden zwischen 18:00 und 21:00 Uhr sowie am Samstagvormittag angeboten, so dass entsprechende Alternativen bestehen.

Das Betreuungs- und Beratungsteam

Petra Wassiluk (Projektleitung und Ansprechpartnerin unter der E-Mail: sga@sg-arheilgen.de), zweifache Olympiateilnehmerin im Langstreckenlauf, Diplom-Sportlehrerin, Organisationsmitglied des Frankfurt-Marathon

Susan Blatt, Diplom-sportlehrerin (Sport/Deutsch), C-Trainer-Triathlon, Trainerlizenz Rückenschule, Profitriathletin auf Mittel- und Langdistanz

Eric Kappes, Sportwissenschaftler M.A. (TU Darmstadt), A-Trainer-Triathlon, Experte für Herzfrequenzmessung (insbesondere mit Polar Herzfrequenz Messgeräten) und Ausdauerleistungsdiagnostik, 20-facher Ironman Triathlon Teilnehmer (u.a. 18. Platz Hawaii 1998), verantwortlich für die Trainingsplanung innerhalb des Projekts

Thomas Ahrend, Dipl. Sportwissenschaftler, Trainerlizenzen im Walking, Nordic Walking und Rückenschule

Paul Schuster, Student der TU Darmstadt (Sportwissenschaft, Soziologie), Profitriathlet in der 1. Bundesliga und auf der Mittel- und Langdistanz

Andreas Faßmann, A-Lizenz Athletiktrainer, Ausdauertrainer, Fitness-Coach

sowie weitere Trainerinnen und Trainer im Bereich Ausdauersport

Der „Einlauf-Sonntag“

Das Marathonprojekt lädt Euch herzlich zum Warm-up in die Laufsaison 2019 ein. Der Einlaufsonntag findet am 24.03.2019 ab 09:30 Uhr statt. Treffpunkt ist vor den Umkleidekabinen im Hochschulstadion. Es wird in verschiedenen Leistungsgruppen pünktlich um 10:00 Uhr eine Stunde locker gelaufen. Nach dem Dauerlauf gibt es die Möglichkeit Trainer und Teilnehmer unverbindlich kennenzulernen und Fragen zum Projekt zu stellen. Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Ansprechpartnerin ist Petra Wassiluk (sga@sg-arheilgen.de).

(Andreas Faßmann)



Neueröffnung



Was lange währt wird endlich gut!

Und so trifft dieses Sprichwort hoffentlich auch auf das neue SGA Restaurant zu. Nach Monaten des Umbaus ist ein Ende in Sicht und ein Eröffnungsdatum steht fest.

Die Gelegenheit möchten wir nutzen und die neuen Pächter Paolo Schiavano und Massimo Stefano vorstellen. Die Beiden stammen aus Apulien, Italien, genauer gesagt aus Salento. Und damit haben wir auch schon den neuen Namen des Restaurants verraten:

Ristorante Pizzeria Salento

Paolo betrieb davor 26 Jahre lang ein Restaurant in Neu-Isenburg, in dem auch einige Sportler der Eintracht Frankfurt zu den Stammgästen zählten. Nun freut er sich darauf zusammen mit seinem Schwager Massimo auf die neue Herausforderung bei der SGA.

Die Karte wird von der Mediteranen Küche beeinflusst und an Antipasti, Pasta und Pizza wird es nicht fehlen.

Das Restaurant soll zu einem Treffpunkt, für jung und alt werden. Die beiden freuen sich schon darauf endlich loslegen zu können und mit ihrem Essen zu begeistern. Ihr könnt gespannt sein.



„MEINE BANK.“

Wir sind Mitglied! Und Sie?

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mehr erfahren:
www.volksbanking.de/mitgliedschaft



SGA Fitness-Sonntag

Unser Fitness-Sonntag ist ein kostenloses Angebot für Mitglieder und Nicht-Mitglieder!

Durch die sich abwechselnden Angebote ist sicher für jeden etwas dabei. Das Angebot reicht von Zumba®, über Yoga und Jumping Fitness bishin zu Vater-Kind-Turnen.

Also worauf wartet ihr?

Schnappt Euch Eure Sportklamotten und kommt vorbei.

Ab Sonntag, den 06. Januar 2019 geht die neue Runde los, Beginn wie immer um 10:30 Uhr.

Den Plan findet ihr auf unserer Homepage unter:
www.sg-arheilgen.de/sportangebot/fit-und-gesund/fitnesssonntag.php
oder nehmt ihn Euch einfach im SGA Sportzentrum mit.

Datum	Sportangebot	Trainer	Uhrzeit	Halle
06.01.2019	Vater-Kind-Turnen	Tina	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
06.01.2019	Jumping Fitness Basic*	Melanie	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
13.01.2019	Jumping Fitness Basic*	Melanie	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
20.01.2019	Zumba®	Lena	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 5
27.01.2019	Body Shape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
03.02.2019	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
03.02.2019	European Tae Bo®	Karin	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
10.02.2019	Zumba®	Daggi	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
17.02.2019	Jumping Fitness Basic*	Melanie	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
24.02.2019	Fit & Spaß mit kleinen Hanteln	Christine	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
03.03.2019	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
03.03.2019	Zumba®	Lena	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 5
10.03.2019	Jumping Fitness Basic*	Melanie	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 5
17.03.2019	HappyBauch®	Desirée	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
24.03.2019	Yin Yoga (für die Faszien)	Jens	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 5
31.03.2019	Body Shape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
07.04.2019	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
07.04.2019	Hatha Yoga	Karin	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 5
14.04.2019	Functional Flow Moves	Tanja	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
21.04.2019	Ostersonntag - Frohe Ostern			
28.04.2019	European Tae Bo®	Karin	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
05.05.2019	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
12.05.2019	Stretch & Relax	Regina	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
19.05.2019	Zumba®	Daggi	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
26.05.2019	Body Shape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
02.06.2019	Vater-Kind-Turnen	Lea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 3
02.06.2019	Zumba®	Lena	10:30 - 12:00 Uhr	Halle 4
09.06.2019	Body Shape	Gosia	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
16.06.2019	Functional Flow Moves	Tanja	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
23.06.2019	Pilates & More	Christine	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
30.06.2019	Zumba®	Tabea	10:30 - 11:30 Uhr	Halle 4
Sommerpause				

* für dieses Angebot ist eine Voranmeldung im SGAktiv Studio (06151 376520) erforderlich, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich ist.

Finde Deinen Sport!

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

KURSPROGRAMM 2019

All in One - Gutes für Rücken, Schulter und Nacken

Die Anforderungen des Alltags „sitzen uns im Nacken“ und „lasten auf unseren Schultern“. Wenn du unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich leidest, solltest du dich bewegen – moderat, aber gezielt. In diesem Kurs werden einfache Übungen durchgeführt, die den Schulter- und Nackenbereich entlasten, die Muskulatur kräftigen und ein wichtiger Teil wird auch sein, den Körper zu entspannen. Lerne wie du aktiv den Verspannungen vorbeugen kannst. Tipps für den Alltag, Übungen fürs Büro – alles ist dabei.

Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 19101

Kursleiterin: Vivian Reither

Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum

Termine: ab Mittwoch, 23. Januar

10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 63,00 € Nichtmitgl.

27,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Basketball für Jedermann

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.: 19102

Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen

Termine: ab Donnerstag, 24. Januar

11 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 70,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19201

Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen

Termine: ab Donnerstag, 02. Mai

6 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Uwe Remlinger



(c) LSB NRW | Foto: {Eric Hinz}

European Tae Bo® (=ETB®)

ETB® ist ein äußerst effektives Gruppenfitnessprogramm. Während der Stunden werden Kampfsportbewegungen zu schneller Musik ausgeführt, was das Herz-Kreislauf- bzw. Ausdauersystem trainiert, gleichzeitig wird der Aufbau und Erhalt der Muskelkraft intensiv gefördert sowie das Koordinationsgefühl und der Gleichgewichtssinn geschult. Die Faszination des Fitnesssystems mit dem Motto „Get fit, lose weight, have fun, be strong“ ist bereits beim Besuch der ersten Stunde spürbar. Mit Tritten und Schlägen zu Musik trainiert man sich in kürzester Zeit aktiv fit, das Ganze macht auch noch einen riesigen Spaß und ist äußerst effektiv.

ETB® ist für jeden sportgesunden Menschen leicht erlernbar und geeignet. Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 19103

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4

Termine: ab Dienstag, 22. Januar

11 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 99,00 € Nichtmitgl.

44,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19202

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4

Termine: ab Dienstag, 30. April

8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 72,00 € Nichtmitgl.

32,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Karin Baumgartl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Fit in den Tag 60+ (für Männer)

Leichtes Fitnesstraining, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht schult. Entweder wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert oder es kommen Kleingeräte zum Einsatz - alles was die Sporthalle zu bieten hat. Abwechslung und Spaß sind wichtige Trainingsbestandteile, ein idealer Start in den Tag.

Kurs - Nr.: 19104

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Donnerstag, 24. Januar

11 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr

Kursgebühr: 38,50 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19203

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Donnerstag, 02. Mai

6 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr

Kursgebühr: 21,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gudrun Holl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Fit in den Tag 60+ (für Frauen)

Leichtes Fitnesstraining, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht schult. Entweder wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert oder es kommen Kleingeräte zum Einsatz - alles was die Sporthalle zu bieten hat. Abwechslung und Spaß sind wichtige Trainingsbestandteile, ein idealer Start in den Tag.

Kurs - Nr.: 19105
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
11 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 38,50 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19204
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 21,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gudrun Holl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Hatha-Yoga

Beim Hatha Yoga werden einfache grundlegende Asanas (Körperhaltungen), leichte Sonnengrußvariationen, Flows (dynamische Übungsreihen) und Atemübungen (Pranayama) geübt. Die Tiefenentspannung rundet jede Unterrichtseinheit ab. Der Kurs ist für Yoga Einsteiger bestens geeignet sowie für fortgeschrittene Teilnehmer, die sanftes Yoga bevorzugen. Durch die Yogapraxis wird die Muskulatur gedehnt, gestärkt und der Muskelaufbau gefördert. Yoga hat umfangreiche positive Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden, die Gesundheit und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. So schöpft der Körper Kraft und Energie für die alltäglichen Herausforderungen des Lebens. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19106
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 23. Januar
11 x 90 Minuten, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr: 99,00 € Nichtmitgl.
38,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs - Nr.: 19205
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 08. Mai
7 x 90 Minuten, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr: 63,00 € Nichtmitgl.
23,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kursleiterin: Karin Baumgartl



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

HappyBauch®

Bewegung in der Schwangerschaft fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden, stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an und unterstützt den Körper bei der Geburt. Bei HappyBauch® erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauer, Beckenbodentraining, Kräftigungsübungen für Rücken, Beine und Arme, und Entspannungsübungen. **Bei unkomplizierter Schwangerschaft ist der Hebammengeleitete Kurs für alle Phasen der Schwangerschaft geeignet.**

Kurs - Nr.: 19107
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Montag, 11. Februar
8 x 60 Minuten, 12:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr: 64,00 € Nichtmitgl.
24,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19206
Ort: Zeughaus, Kranichstein
Termine: ab Mittwoch, 08. Mai
7 x 60 Minuten, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr: 56,00 € Nichtmitgl.
21,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Desirée Könyves-Toth



Indoor Cycling für (Wieder-)Einsteiger

Indoor Cycling steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Indoor Cycling 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.

Kurs - Nr.: 19108
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 22. Januar
6 x 60 Minuten, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Indoor Cycling-Sonderbeitragszahler

Kursleiter: Melanie Braun, Claudia Schwinn, André Kaiwi



Jumping Fitness Basic 1

Durch die Kombination von langsamen und schnellen Schritten aktivieren wir den gesamten Stoffwechsel. Mit über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, stärken wir unseren Körper und haben zu mitreißender Musik eine Menge Spaß. Wir „jumpen“ den Stress und die Kalorien einfach weg... **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19109
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 22. Januar
11 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 132,00 € Nichtmitgl.
60,50 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19207
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 30. April
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.
44,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Jumping Fitness Basic 2

Durch die Kombination von langsamen und schnellen Schritten aktivieren wir den gesamten Stoffwechsel. Mit über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, stärken wir unseren Körper und haben zu mitreißender Musik eine Menge Spaß. Wir „jumpen“ den Stress und die Kalorien einfach weg... **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19110
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 23. Januar
11 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 132,00 € Nichtmitgl.
60,50 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19208
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Mittwoch, 08. Mai
7 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 84,00 € Nichtmitgl.
38,50 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Melanie Braun



Jumping Fitness XXL

Einfache Schrittfolgen zu aktueller Musik mit gelenkschonenden Bewegungen für den ganzen Körper sind der optimale Ausgleich, um den stressigen Alltag einfach mal zu vergessen. Der Kurs ist für Jedermann - Anfänger wie Fortgeschrittene. „XXL“ spiegelt nicht die „Konfektionsgröße“ der Teilnehmer, sondern bedeutet, dass der Kurs etwas mehr zu bieten hat... Fitnesskurs mit **EX**trem viel Spaß, **seXy** Teilnehmer ;) und extra Lange Kursdauer (80! Minuten). **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19111
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
11 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr
Kursgebühr: 151,50 € Nichtmitgl.
63,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19209
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr
Kursgebühr: 82,50 € Nichtmitgl.
34,50 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich



Krav Maga Fortgeschrittene

Für alle ab einem Alter von 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. **Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse (bereits Teilnahme an einem Krav Maga Kurs) erforderlich.** Bitte Hallensportschuhe und bequeme ALTE Sportkleidung mitbringen. Ein Zahn- und Tiefschutz werden empfohlen.

Kurs - Nr.: 19112
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 25. Januar
11 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 € Nichtmitgl.
29,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19210
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 03. Mai
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
21,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann



Krav Maga Einsteiger

Für alle ab einem Alter von 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 erforderlich.** Bitte Hallensportschuhe und bequeme ALTE Sportkleidung mitbringen.

Kurs - Nr.: 19113
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 25. Januar
11 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 € Nichtmitgl.
29,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19211
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 03. Mai
8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
21,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann



Moms Outdoor Fitness mit Baby

Das Baby ist da, aber der Bauch noch nicht weg? Du möchtest nach der Geburt wieder sportlich einsteigen? Dann ist dieser Kurs, der optimal an die Rückbildung anschließt, genau das Richtige für Dich! Je nach Wetterlage trainieren wir mit den Babys drinnen, hauptsächlich aber draußen an der frischen Luft (also dich und das Baby gut einpacken) - so wird der Spaziergang mit Kräftigungsübungen an Bänken, Stufen oder Spielplatzgeräten zu einem effektiven Ganzkörperworkout. Mit gezielten Übungen stärken wir den Beckenboden und fördern die Schließung der Bauchspalte. Also Babys eingepackt, Kinderwagen oder Tragesystem geschnappt und los geht's mit viel Spaß und Freude wieder zu deiner Wohlfühlfigur. **Bei widrigen Wetterverhältnissen wie Regen, Frost oder Schnee findet das Training in Halle 4 statt.**

Kurs - Nr.: 19114
Ort: SGA, Foyer
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
10 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 60,00 € Nichtmitgl.
00,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19212
Ort: SGA, Foyer
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 36,00 € Nichtmitgl.
00,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Nordic Walking Schnupperkurs

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.

Kurs - Nr.: 19213
Ort: Freitag SGA Sportzentrum/Foyer
Samstag Wanderparkplatz Zeughaus/
Kranichstein
Termine:
Freitag: 05. April 17:00 - 19:00 Uhr
Samstag: 06. April 09:30 - 11:30 Uhr
Kursgebühr: 32,00 € Nichtmitgl.
10,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Vivian Reither



Outdoor-Cycling

Outdoor-Cycling Workout ist ein Ganzkörpertraining. Das Radfahren an der frischen Luft erhöht die Herz-Kreislauf-Fitness, verbrennt Kalorien und ist dazu Gelenk- und Knochenschonend. Es beansprucht nicht nur die Beine, sondern auch Gesäß, Bizeps und Trizeps. Radfahren ist der perfekte Weg, um Ausdauer aufzubauen/zu verbessern und gleichzeitig Kraft und den Muskeltonus zu erhöhen. Trainingseinheit: Es wird in einem **schnellen!** Tempo gefahren. Du bringst eine gute Fitness mit, bist gerne draußen, hast Spaß am Auspowern, besitzt ein verkehrstaugliches Fahrrad nach StVO und hast keine Angst vor rasanter Geschwindigkeit? Worauf wartest du noch. **Ein Helm ist Pflicht!** Bei starkem Regen und Gewitter fällt der Kurs aus.

Kurs - Nr.: 19214
Ort: SGA Sportzentrum, Haupteingang
Termine: ab Freitag, 03. Mai
6 x 80 Minuten, 18:00 - 19:20 Uhr
Kursgebühr: 42,00 € Nichtmitgl.
18,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gosia Rillich



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Outdoor-Training

Draußen an der frischen Luft führen wir ein abwechslungsreiches intensives Ganzkörper-Training durch: Ausdauerübungen wechseln sich mit Kraft- und Koordinationsübungen ab: Viel Spaß und super Fettverbrennung sind garantiert! Eine gewisse Grundausdauer sowie Spaß am Auspowern wird vorausgesetzt, Jogging- oder Lauferfahrungen sind aber nicht notwendig. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – außer bei Gewitter oder Sturm(warnung).

Kurs - Nr.: 19215
Ort: Fahrradständer vor dem Eingang zum Nordbad
Termine: ab Samstag, 27. April
6 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Christine Willems



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. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19115
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
11 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19216
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Mathias Altenburg



(c) LSB NRW | Foto: {Andrea Bowinkelmann}

Sling Training

Beim Sling Training (Schlingentraining) arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht effektiv und funktionell. Durch die Instabilität der Gurte wird die tiefliegende, gelenksnahe Muskulatur angesprochen, was es gleichzeitig zu einem hocheffektiven Core Training macht. Egal ob Soldat, Profisportler, Fitnessliebhaber oder Anfänger - das Sling Training ist individuell steuerbar und somit etwas für jeden. Es wird in einer Kleingruppe trainiert. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19116
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
10 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 80,00 € Nichtmitgl.
33,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19217
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.
20,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Sling Training +

Für alle die schon Erfahrung mit dem Schlingentrainer haben oder über ein gutes Körpergefühl und mit entsprechenden Fitness verfügen. Wir erweitern unser Repertoire und wagen uns auch an komplexere Übungen heran. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19117
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 24. Januar
10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 80,00 € Nichtmitgl.
33,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19218
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 02. Mai
6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.
20,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Vinyasa Power Yoga (für Fortgeschrittene)

Wenn du schon immer mal intensiver in die einzelnen Asanas geführt werden und deren Wirkungsweisen in Kombination mit Atmung, Bewegung, Geist erfahren willst, findest Du hier Deine „Mitte“. In einer überschaubaren, kleinen Gruppe werden auch anspruchsvolle Asanas erlernt und im Vinyasa-Stil miteinander verbunden. Wenn möglich gerne (Gymnastik-)Yoga-Matte mitbringen. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19118
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Dienstag, 22. Januar
10 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 85,00 € Nichtmitgl.
29,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kurs - Nr.: 19219
Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum
Termine: ab Dienstag, 30. April
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 68,00 € Nichtmitgl.
23,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.
o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kursleiter: Jens Kratz



Zhineng Qigong

Zhineng Qigong ist eine offene, ganzheitliche Qigong-Form, bewegte Meditation. Die Grundübung aus Stufe 1 „Qi anheben und ausgießen,“ besteht aus langsamen, fließenden Bewegungen, die leicht zu erlernen und effektiv sind. Der Körper wird gekräftigt, Verspannungen gelöst, Haltung und Koordination verbessert. Körper, Geist, Bewusstsein und Emotionen werden ins Gleichgewicht gebracht. Geeignet für alle, Jung und Alt, die aktiv etwas im Leben verändern möchten. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 19119
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Montag, 21. Januar
10 x 90 Minuten, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 140,00 € Nichtmitgl.
75,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19220
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Montag, 29. April
6 x 90 Minuten, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 84,00 € Nichtmitgl.
45,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Gerlinde Treude

Zumba®

In diesem Zumba® Workout sind schnelle und langsame lateinamerikanisch inspirierte Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen. Zumbas einfache Schritte machen es jedem leicht. Der ideale Einstieg in die Zumba®-Welt.

Kurs - Nr.: 19120
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Mittwoch, 23. Januar
11 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 70,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kurs - Nr.: 19221
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4
Termine: ab Mittwoch, 08. Mai
7 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 45,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Dagmar Klass

Für alle Kurse gilt:

Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich, auch wenn ein Kursangebot für Vereinsmitglieder kostenlos ist.

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 spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich. Dieser muss schriftlich an die SGA-Geschäftsstelle erfolgen. Bei später eingehenden Stornierungen ist eine Erstattung des Kursbeitrages nicht mehr möglich.

Kurs-Anmeldekarte

Gläubiger-ID: DE64ZZZ00000371297

Kursnummer	Kursname	Kursgebühr in €
		Vereinsmitglied (Bitte ankreuzen)
		Ja ☐ _____ €
		Nein ☐ _____ €
		Studio ☐ _____ €

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 an

Ort/Datum

Unterschrift

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

Kontoinhaber

IBAN

BIC

DE

Geldinstitut

Ort/Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.

Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt-Arheilgen
Telefon: 06151 376330
Telefax: 06151 351212
E-Mail: sga@sg-arheilgen.de

NICHT VERGESSEN: VORHER SCHRIFTLICH ODER ONLINE ANMELDEN!

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu unseren Kursen an, denn die Anzahl der Plätze ist 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.

IMPRESSUM
Herausgeber: Sportgemeinschaft Arheilgen e.V., Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt, Telefon 06151 376330
Verantwortlich: Jule Wolf
Gestaltung: Jule Wolf
Druck: printdesign24 GmbH, Röntgenstraße 15, 64291 Darmstadt
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.pixelio.de sowie der Bilddatenbank des LSB NRW. Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

Jetzt anmelden und einen Monat kostenlos trainieren

Sie sparen bis zu **70€**

Nur gültig bei Anmeldung bis 28.02.2019

In nur 2 x 40 min. zum Erfolg!

Keine Zeit für den eigenen Körper?

Lernen Sie ein effektives und zeitsparendes Trainingsprogramm für Mann und Frau kennen.

Erleben Sie folgende Veränderungen:

- mehr Ausdauer und Fitness
- mehr Kraft und Vitalität
- weniger Verspannungen und einen gestärkten Rücken

- Gewichts- und Körperfettreduktion
- mehr Wohlbefinden und Lebensqualität

2 x 40 Minuten Training pro Woche!

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihr Probetraining:

Telefon 06151 376520

16

Ausgabe Januar - Juli 2019 Nr. 1 / 11. Jahrgang

SGA INFORM

Marathonprojekt 2019

Für die Anmeldung zum Marathonprojekt stehen generell zwei Module zur Auswahl. Bei beiden Modulen beginnen die regelmäßigen Trainingsstunden am Montag, den 29. April 2019.

Modul „**Start**“ richtet sich an Neuteilnehmer, Laufanfänger, Quereinsteiger oder Ausdauersportler, die ihre persönliche gesundheitliche Entwicklung im Blick haben (sie sollten in der Lage sein eine Geschwindigkeit von 7 km/h über 45 Minuten am Stück zu laufen). Es wird mit einer Trainingsplattform gearbeitet, die vielfache Zusatzfunktionen wie eine Mediathek und ein Teilnehmer-Trainingstagebuch bietet. Zudem werden die Trainingspläne individualisiert und auf das Leistungsniveau der Teilnehmer und deren Trainingsziele zugeschnitten. Was spricht gegen eine Teilnahme? Eigentlich nichts, außer Sie haben ein deutlich ausgeprägtes Übergewicht oder gesundheitliche Probleme, die Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären sollten.

Modul „**Stabil**“ richtet sich an Teilnehmer, die zum wiederholten Mal beim Marathonprojekt dabei sein möchten. Hier besteht die Möglichkeit nur die Kursstunden ohne Seminare und Trainingsplan zu buchen, Seminare können nach Absprache aber auch zusätzlich gebucht werden. Wer sich für das Modul „**Stabil**“ anmeldet, hat noch die Möglichkeit sich für weitere Zusatzmodule zu entscheiden und diese zu buchen. Insgesamt gibt es fünf Zusatzmodule, diese sind folgende: **Rahmentrainingsplan**, **Leistungsdiagnostik Herzfrequenz (HF)**, **Leistungsdiagnostik Laktat**, **individueller Trainingsplan** und **Personal Training**.



Modul: Start
Kurs - Nr.: 19222
Ort: wird noch bekannt gegeben
Termine: ab Sonntag, 28. April bis Sonntag, 27. Oktober
mehrere Trainingseinheiten wöchentlich
Kursgebühr: 380,00 € Nichtmitgl., 250,00 € Vereinsmitgl.
Eröffnungseminar: Sonntag, 28.04.2019: Vorstellung des Programms, erste praktische Technikschiulung, Muskelfunktionstest und Sensomotorik-Analyse, Leistungsdiagnostik mit Auswertung, Vortrag Trainingsgrundlagen und Trainingsplanerläuterung, Vortrag „Sensomotorisches Training und was bringt mir das als Läufer?“
Mittelseminar: Sonntag, 06.07.2019: Videoanalyse der Lauftechnik, Vortrag „Wettkampf-Ernährung“, Einführung in die spezielle konditionelle Vorbereitung, Vortrag „Sportpsychologie/Sportmentaltraining“, Leistungsdiagnostik
Abschlusseminar: Sonntag 22.09.2019: Anmeldung zum Marathon und „alles rund um den großen Tag“, Muskelfunktionstest und Leistungsdiagnostik
Leistungspaket:

- Teilnahme an drei Wochenendseminaren
- eine Video-Lauftechnikanalyse
- drei Ausdauerleistungsdiagnostiken auf Herzfrequenzbasis
- statische Haltungsanalyse und Ganganalyse
- monatliche Erstellung eines individualisierten Trainingsplanes
- Nutzung einer Online-Trainingsplattform mit Trainingstagebuch
- umfangreiches Begleitmaterial auf einer Internetplattform
- wöchentliche Teilnahme an den Kursstunden (Gymnastik-, Lauf-/Technikeinheiten)
- Teilnahme an den langen Läufen im Rahmen des Projekts
- Funktionsshirt des Marathonprojekts

Weitere Termine:

- Gemeinsamer 2,5 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
- Gemeinsamer 3 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
- Volkslauf Hausen 10 km - intensiver Trainingslauf
- Halbmarathon: 15.09.2019 in Neu-Isenburg – Standortbestimmung
- Halbmarathon: 13.10.2019 in Offenbach - Testlauf im Marathontempo
- Marathon in Frankfurt: 27.10.2019
- Abschlussfest: 16.11.2019 (zusätzliche Kostenbeteiligung der Teilnehmer am Buffet)

Modul: Stabil
Kurs - Nr.: 19223
Ort: wird noch bekannt gegeben
Termine: ab Sonntag, 28. April bis Sonntag, 27. Oktober
mehrere Trainingseinheiten wöchentlich
Kursgebühr: 180,00 € Nichtmitgl., 80,00 € Vereinsmitgl.
Leistungspaket:

- wöchentliche Teilnahme an den Gymnastikstunden und den Lauf-/Technikeinheiten
- Teilnahme an den langen Läufen im Rahmen des Projekts

Weitere Termine:

- Gemeinsamer 2,5 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
- Gemeinsamer 3 h Lauf in geführten Gruppen mit Verpflegungsstation: Termin wird noch bekannt gegeben, anschließend Brunch (vielfältige Auswahl an selbstgemachten und mitgebrachten Speisen aller Teilnehmer)
- Volkslauf Hausen 10 km - intensiver Trainingslauf
- Halbmarathon: 15.09.2019 in Neu-Isenburg – Standortbestimmung
- Halbmarathon: 13.10.2019 in Offenbach - Testlauf im Marathontempo
- Marathon in Frankfurt: 27.10.2019
- Abschlussfest: 16.11.2019 (zusätzliche Kostenbeteiligung der Teilnehmer am Buffet)

Zusatzmodul: Rahmentrainingsplan
Kurs - Nr.: 19224
Nur für Teilnehmer, die zum wiederholten Mal dabei sind und das Modul „Stabil“ gebucht haben!
Leistungspaket:

- monatliche Erstellung eines Rahmentrainingsplanes von Mai bis Oktober mit den Etappenzielen Neu-Isenburg Halbmarathon und Frankfurt Marathon

Details: Der Rahmentrainingsplan enthält generelle Angaben zu den monatlich zu absolvierenden Trainingseinheiten, deren Umfang, Intensität und Inhalte, um sich zielgerichtet auf den Frankfurt Marathon 2019 vorzubereiten
Kursgebühr: Auf Anfrage

Zusatzmodul: Leistungsdiagnostik Laktat
Kurs - Nr.: 19226
Nur für Teilnehmer, die zum wiederholten Mal dabei sind und das Modul „Stabil“ gebucht haben!
Leistungspaket:

- dreimalige Teilnahme an einer Laktat-Leistungsdiagnostik während der entsprechenden Seminare (28.04., 06.07., 22.09.2019)
- jeweils Auswertung und Ableitung von Trainingsempfehlungen

Details: Für Läufer/innen, die ein ambitioniertes Ausdauertraining durchführen, auf eine exakte Trainingssteuerung Wert legen, ihre Leistung verbessern möchten und Bestzeiten anstreben, ist die Laktat-Leistungsdiagnostik unverzichtbar, die wir als „Leistungsdiagnostik Laktat“ anbieten
Kursgebühr: Auf Anfrage

Zusatzmodul: Leistungsdiagnostik HF
Kurs - Nr.: 19225
Nur für Teilnehmer, die zum wiederholten Mal dabei sind und das Modul „Stabil“ gebucht haben!
Leistungspaket:

- dreimalige Teilnahme an einer Leistungsdiagnostik auf Herzfrequenz-Basis während der entsprechenden Seminare (28.04., 06.07., 22.09.2019)
- jeweils Auswertung und Ableitung von Trainingsempfehlungen

Details: Ausdauersportlern, die weniger die ständige Leistungsverbesserung, als mehr die persönliche gesundheitliche Entwicklung im Blick haben, raten wir zur „Leistungsdiagnostik HF“, die auf Herzfrequenz-Basis erfolgt.
Kursgebühr: Auf Anfrage

Zusatzmodul: Individueller Trainingsplan
Kurs - Nr.: 19227
Nur für Teilnehmer, die zum wiederholten Mal dabei sind und das Modul „Stabil“ gebucht haben!
Leistungspaket:

- monatliche Erstellung eines individuellen Trainingsplanes von Mai bis Oktober
- Anpassung des Trainingsplans an persönliche Bedürfnisse
- persönliche Beratung und Rücksprache mit dem Trainer
- 3 Ausdauerleistungstests zur Steuerung des Trainings im Rahmen der angebotenen Seminare
- Nutzung einer Online-Trainingsplattform mit Trainingstagebuch

Details: Individuell zugeschnittener Trainingsplan, der das Leistungsniveau, den persönlichen zeitlichen Rahmen für ein Training und natürlich das Trainingsziel (Teilnahme an einem Herbstmarathon oder Halbmarathon) berücksichtigt. Die regelmäßige Rücksprache mit dem Trainer ist dabei obligatorisch.
Kursgebühr: Auf Anfrage

Zusatzmodul: Personal Training
Kurs - Nr.: 19228
Nur für Teilnehmer, die zum wiederholten Mal dabei sind und das Modul „Stabil“ gebucht haben!
Leistungspaket:

Nach Terminabsprache wird ein gewünschter Trainer des Betreuungsteams 45 Minuten für Sonderwünsche wie Einzelgespräche/besondere Trainingsplanung/ Zusatztraining zur Verfügung stehen.

Kursgebühr: Auf Anfrage

Sportprogramm Fit & Gesund - Winter

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr Cardio Fit Halle 5	09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Kalkofen	10:00 - 11:00 Uhr Nordic Walking Haupteingang	08:00 - 09:00 Uhr Gymnastik Senioren Halle 5	08:30 - 09:30 Uhr Line Dance Halle 5
09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:00 - 10:00 Uhr Schongymnastik Halle 5		09:00 - 10:00 Uhr Gymnastik Seniorinnen Halle 5	10:00 - 11:00 Uhr Pilates (Mittelstufe) Halle 5
10:00 - 11:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3	10:00 - 11:00 Uhr Gymnastik & Entspannung Halle 4		09:00 - 10:00 Uhr Moms Fitness mit Baby Outdoor / Halle 4	11:00 - 12:00 Uhr Pilates (Einsteiger) Halle 5
10:00 - 11:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 5	10:00 - 11:30 Uhr Hatha Yoga* Halle 5		10:00 - 11:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	
13:45 - 14:45 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	10:00 - 11:00 Uhr Hockergymnastik 70+ Goldnen Löwen		13:45 - 14:45 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	
17:30 - 19:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	16:00 - 17:00 Uhr Lauftreff Zeughaus	17:00 - 18:00 Uhr Schongymnastik Halle 4	16:45 - 17:45 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	
18:00 - 19:00 Uhr Bauch weg Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	17:30 - 18:30 Uhr Herzsport Halle 3	17:30 - 19:00 Uhr Hatha Yoga* WBS	18:00 - 19:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3
18:00 - 19:00 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 4	18:00 - 19:00 Uhr Nordic Walking Kalkofen	18:00 - 19:00 Uhr Gesundheitsgymnastik Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Power Workout Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 5
18:00 - 19:00 Uhr Body Complete GOS	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 4	18:30 - 19:30 Uhr Herzsport Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® ALS	18:00 - 20:00 Uhr Ballsport für Jedermann GBS
19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulenfitness Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Walking Foyer	19:00 - 20:00 Uhr Step Fit Halle 4	18:30 - 19:30 Uhr Walking Foyer	19:15 - 20:15 Uhr Indoor Cycling* Halle 5
19:00 - 20:00 Uhr Bodyshape Halle 4	18:00 - 20:00 Uhr Ninja Training EKS	19:45 - 21:15 Uhr Basketball Halle 3	19:00 - 20:30 Uhr Rücken Yoga* WBS	
19:00 - 20:00 Uhr PumpUp Halle 5	19:00 - 20:00 Uhr Pilates (Einsteiger) SGA KITA	20:00 - 21:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	19:30 - 21:00 Uhr Basketball ALS	
19:00 - 20:00 Uhr Faszien Yoga* GOS	19:30 - 20:30 Uhr Wohlfühlgymnastik WBS	20:15 - 21:15 Uhr Zumba® GOS		
19:30 - 20:30 Uhr Sport & Geselligkeit ALS	20:00 - 21:00 Uhr Yoga* Halle 5			
20:00 - 21:00 Uhr Crossfitness Halle 4				= Angebot für Senioren
20:00 - 21:00 Uhr Skigymnastik Halle 3				* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €
20:00 - 21:00 Uhr Power Pilates SGA KITA				

Stand 02.01.2019

Sporthallen

ALS

Astrid-Lindgren-Schule
Stadtweg 1, 64291 Darmstadt
Eingang Bernhardstr.

EKS

Erich-Kästner-Gesamtschule
Turnhalle, Bartningstraße 33
64289 Darmstadt

GBS

Georg-Büchner-Schule
Nieder-Ramstädter Straße 120
64285 Darmstadt

GOS

Goetheschule
Viktoriastraße 31
64293 Darmstadt

Goldnen Löwen

Frankfurter Landstraße 153
64291 Darmstadt

Halle 1-5

SGA Sportzentrum
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt

Haupteingang & Foyer

SGA Sportzentrum
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt

Kalkofen Parkplatz

Kalkofenweg 90
64291 Darmstadt

Merck Sporthalle

Schreiberweg 52
64289 Darmstadt

SGA KITA

Kursraum
Auf der Hardt 82
64291 Darmstadt

WBS

Wilhelm-Busch-Schule
Wilhelm-Busch-Weg 1
64291 Darmstadt

Zeughaus Parkplatz

(Schloß Kranichstein)
Kranichsteiner Straße 261
64289 Darmstadt

Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt-Arheilgen

Telefon: 06151 376330
Telefax: 06151 351212

E-Mail: sga@sg-arheilgen.de
www.sg-arheilgen.de



Finde Deinen Sport!



Abteilung Fit & Gesund

Fitness- und Gesundheitssport

Ballsport/Basketball für Jedermann	Mittwoch	19.45 – 21.15 Uhr	SGA, H3
	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	GBS
Bauch Beine Po	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H3
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Bauch weg	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H3
Beckenbodengymnastik	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Body Complete	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	GOS
Bodyshape	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Cardio Fit	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Crossfitness	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Fit im Alltag 55+	Donnerstag	16.45 – 17.45 Uhr	SGA, H5
Funktionelle Gymnastik	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Merck-Sporthalle
Gesundheitsgymnastik für jedes Alter	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
Golden Ager Gymnastik	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Gymnastik und Entspannung für Senioren	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
Gymnastik für Senioren	Donnerstag	08.00 – 09.00 Uhr	SGA, H5
Gymnastik für Seniorinnen	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
Hockergymnastik 70+	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Goldnen Löwe
Indoor Cycling*	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
		wird angeboten von Oktober-April	
	Freitag	19.15 – 20.15 Uhr	SGA, H5
Lauftreff			
bis 19.03.2019	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Zeughaus
ab 26.03.2019	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
Line Dance	Freitag	08.30 – 09.30 Uhr	SGA, H5
Moms Outdoor Fitness mit Baby (bei Regen, Frost, Schnee in H4)			
	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, Foyer
Ninja Training (ab 16 Jahre)	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	EKS
Nordic-Walking	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Zeughaus
	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Kalkofen
Winterpause, Start 26.03.2019	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, Foyer
Pilates (Einsteiger)	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, Kita
	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	SGA, H5
Pilates (Fortgeschrittene)	Freitag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H5
Power Pilates	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, Kita
Power Workout	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5
PumpUp Langhantel	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H5
Rücken- + Wohlfühlgymnastik	Montag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	WBS
	Donnerstag	13.45 – 14.45 Uhr	SGA, H4
Schongymnastik	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	SGA, H5
	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Skigymnasik		wird angeboten von November-März	
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H3
Seniorensport + Geselligkeit	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	ALS
Sportabzeichen		nur im Sommerhalbjahr (ab 18.04.2019)	
	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Mühlchen
	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H4
Step Fit			
Walking			
bis 19.03.2019	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA Foyer
bis 21.03.2019	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	SGA Foyer
ab 26.03.2019	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Zeughaus
ab 28.03.2019	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Zeughaus
Wirbelsäulenfitness	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	SGA, H3
Workout		wird angeboten von April-Oktober	
	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
Yoga*			
Faszien Yoga	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	GOS
Hatha Yoga	Dienstag	10.00 – 11.30 Uhr	SGA, H5
Vinyasa Yoga	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	SGA, H5
Hatha Yoga	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	WBS
Rücken Yoga	Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr	WBS
Zumba®	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H4
	Mitwoch	20.15 – 21.15 Uhr	GOS
	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, H5

Gesundheits- und Rehasport

Herzsport

Übungsleiter mit Herzsportlizenz + ärztliche Betreuung

Gruppe 1	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	SGA, H3
Gruppe 2	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	SGA, H3

Kindersportclub

Eltern-Kind-Turnen

1 – 2 Jahre	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	GOS
2 – 4 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	GOS
2 – 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	WBS
1 – 2 Jahre	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	GOS
2 – 4 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	GOS
2 – 4 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
2 – 4 Jahre	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	SGA, H4

= Angebot für Senioren

* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €

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

1 – 2 Jahre	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr	SGA, H4
Kinderturnen			
5 – 7 Jahre	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H3
8 – 10 Jahre	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H3
Leichtathletik (ab 9 Jahre)			
Winter	Montag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA, H2
Sommer	Montag	18.30 – 20.30 Uhr	Bürgerpark
Modern-/Jazz-Dance und Hip-Hop			
4 – 5 Jahre (Tanzküken)	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H4
5 – 6 Jahre (Pearls)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H5
9 – 11 Jahre (Peanuts)	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
7 – 8 Jahre (Blossoms)	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H5
12 – 14 Jahre (Dreamer)	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	SGA, JR
	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
ab 15 Jahre	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA, H4/JR
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H4
(Smashing Dancers)			
Parkour (ab 12 Jahre)	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	LGG
	Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	EHKS

Purzelturnen			
3,5 – 6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Dienstag	14.30 – 15.30 Uhr	WBS
2 – 7 Jahre (Geschwisterstd.)	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H4
3,5 – 6 Jahre	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	GOS
3,5 – 6 Jahre	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H4
Sportakrobatik			
7 – 12 Jahre (Einsteiger)	Mittwoch	15.30 – 16.30 Uhr	SGA, H3/H5
7 – 12 Jahre (Fortgeschrittene)	Mittwoch	15.30 – 17.30 Uhr	SGA, H3
7 – 12 Jahre (Fortgeschrittene)	Freitag	15.30 – 18.00 Uhr	SGA, H3

SGAktiv - Gesundheitszentrum

	Montag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA
	Dienstag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA
	Mittwoch	08.00 – 21.30 Uhr	SGA
	Donnerstag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA
	Freitag	08.00 – 21.30 Uhr	SGA
	Samstag	09.00 – 18.00 Uhr	SGA
bis 24.03.2019	Sonntag	09.00 – 15.00 Uhr	SGA
ab 25.03.2019	Sonntag	09.00 – 13.30 Uhr	SGA
	Feiertag	09.00 – 13.30 Uhr	SGA

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	Bouleplatz
	Donnerstag	19.00 Uhr	Bouleplatz

Abteilung Fußball (nur männlich)

1. und 2. Mannschaft	Dienstag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1&2
	Donnerstag	19.00 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 1&2
Alte Herren	Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	19.00 – 20.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen 1
B-Junioren	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
C1-Junioren	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld
	Montag	17.30.– 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
C2-Junioren:	Mittwoch	17.30.– 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
C3-Junioren	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 2
	Montag	18.00 – 19.30Uhr	ALS
D1-Junioren	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Rasenkleinfeld
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen 2
D2-Junioren	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	EKS
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen 2
D3-Junioren	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen 1
D4-Junioren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Rasenkleinfeld
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
E1-Junioren			
E2-Junioren			
E3-Junioren			
E4-Junioren	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	EKS
	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	SGA, H1&2
E5-Junioren	Montag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Mittwoch	15.30 – 17.20 Uhr	SGA, H1&2
F1-Junioren	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	ALS
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	ALS
F2-Junioren	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	SGA, H1&2
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	ALS
F3-Junioren	Dienstag	16.00 – 17.30 Uhr	Kunstrasen 1
	Freitag	15.00 – 17.00 Uhr	ALS
F4-Junioren	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	SGA, H1&2

Aktuelle Trainingszeiten bitte der Abteilungshompepage entnehmen:
www.sg-arheilgen.de/sportangebot/fussball/

G1-Junioren	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	ALS
	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H1&2
	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	SGA, H1&2
G2-Junioren	Montag	15.00 – 16.30 Uhr	SGA, H1&2
	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H2
Fußball-Kindergarten	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr	SGA, H1

Abteilung Handball

Herren 1	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA, H1-H3
	Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA, H1-H3
Herren 2	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	SGA, H1-H3
	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	BSZ
Damen	Montag	20.30 – 22.00 Uhr	SGA, H1-3
	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	SGA, H1-H3
A-Jugend männlich	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	Griesheim
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Griesheim
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	SGA, H1-H3
B-Jugend männlich	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA, H1-H3
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Kasinhalle
D-/E-Jugend männlich 14-tägig	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	SGA, H1-H3
	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	SGA, H1-H3
D-/E-Jugend weiblich 14-tägig	Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr	SGA, H1-H3
	Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	SGA, H1-H3
Minis	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	SGA, H1-H3
	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	SGA, H1-H3
Handballkindergarten			

aktuelle Trainingszeiten unter:

www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball/trainingszeiten.php

Abteilung Rad- & Rollsport

Radball			
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Dienstag	17.00 – 19.30 Uhr	RRZ
Nachwuchs, ab 6 Jahre	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	RRZ
Erwachsene	Di. & Fr.	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
Elterngruppe/Späteinsteiger	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	RRZ
Rollkunstlauf			
Anfänger, ab 4 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr	RRZ
Anfänger, ab 4 Jahre	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	RRZ

Abteilung Ringen

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

Abteilung Sportkegeln

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

Abteilung Tanzsport

Breitensport Gruppe „Mi“	Mittwoch	20.00 – 21.20 Uhr	SGA, H4
Breitensport Gruppe 1	Sonntag	17.00 – 18.20 Uhr	SGA, H4
Breitensport Gruppe 2	Sonntag	18.20 – 19.40 Uhr	SGA, H4
Breitensport Gruppe 3	Sonntag	19.40 – 21.00 Uhr	SGA, H4
Gesellschaftstanz n. Ankünd.	Samstag	17.30 – 19.00 Uhr	SGA, H4
Orientalischer Tanz (Fortg.)	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	SGA, JR/H5
Orientalischer Tanz (Anfänger)	Freitag	20.00 – 21.30 Uhr	SGA, H4

Abteilung Tennis

Jugendliche und Erwachsene:	nach Vereinbarung	SGA Tennisplätze
-----------------------------	-------------------	------------------

Abteilung Tischtennis

Nachwuchs	Mittwoch	17.30 – 19.30 Uhr	SGA, H1+2
Alle Altersklassen	Freitag	17.30 – 19.30 Uhr	SGA, H1+2
Damen und Herren	Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr	SGA, H1+2
Damen und Herren	Freitag	19.30 – 22.00 Uhr	SGA, H1+2

Abteilung Triathlon

Die wechselnden Trainingszeiten für die Sommer- und Wintersaison sind auf der SGA-Website unter der Abteilung Triathlon zu finden.

ALS = Astrid-Lindgren