



AUSGABE JANUAR – JULI 2025 NR. 1 / 17. JAHRGANG

SGA INFORM

Finde Deinen Sport!

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



DAS NEU GESTALTETE
GESUNDHEITSZENTRUM



ABTEILUNGEN IM
RÜCKBLICK



AKTUELLES
KURSPROGRAMM

SGAktiv – ein Fitnessstudio für Jung und Alt

Das SGAktiv-Gesundheitszentrum hat sich über die Jahre deutlich verändert

Das SGAktiv-Gesundheitszentrum hat sich über die Jahre deutlich verändert. Anfangs aus einem kleinen Raum bestehend, über die Anschaffung des Milon-Zirkels und der Studioerweiterung bis zur kompletten Umgestaltung im vergangenen Sommer, bei der die komplette Studioausstattung ausgetauscht und modernisiert wurde. Aus dem Milon-Zirkel mit Wassersäule als Taktvorgabe wurden Egym-Geräte mit Tempokurve als Orientierungshilfe. Aus einem bunten Mix an Geräteherstellern wurden brandneue Kraft- und Ausdauergeräte der Firma Matrix und auch der Freihantelbereich wurde erweitert, um die Möglichkeiten für ein freies Krafttraining zu schaffen. Das Trainerteam hat sich 2023 ebenfalls neu aufgestellt und die Studioumgestaltung gemeinsam konzipiert und realisiert. Das Ziel war es, ein Studio zu gestalten, welches möglichst attraktiv für eine Vielzahl von Vereinsmitgliedern ist. Ein Studio für Jung und Alt, indem jeder seine individuellen Trainingsziele verfolgen und erreichen kann. Welche

Ziele das sein können und wie die Wahrnehmung der Studioentwicklung ist, zeigen die beiden folgenden Mitglieder, die unterschiedlicher nicht sein könnten:

Mit 81 Jahren regelmäßig aktiv

Ernst Benz ist 81 Jahre alt und Studiomitglied seit 2002. Meistens kommt er zweimal in der Woche gemeinsam mit seiner Frau Ursula zum Training in das SGAktiv- Gesundheitszentrum. Mitte dieses Jahres erlitt er einen Schlaganfall, der ihn aber nicht davon abgehalten hat, so schnell wie möglich wieder in das Training einzusteigen. Seine Trainingsroutine besteht meistens aus einem Aufwärmprogramm auf dem Fahrradergometer und anschließend absolviert er zwei Runden Krafttraining im Egym-Zirkel. In den 22 Jahren seiner Studiomitgliedschaft hat er einige Entwicklungsschritte und Veränderungen mit erlebt. Diese betrafen nicht nur die Räumlichkeiten und die Ausstattung, sondern auch das Personal. Wenn sich Ernst Benz an seine ersten Besuche im Studio erinnert, dann findet er es überhaupt nicht mehr vergleichbar mit heute: „Das war ein ganz kleines Studio. Da waren drei Fahrräder da und die waren immer belegt. Man musste früh da sein, bevor jemand kam. Und wenn man es erst später geschafft hat, da habe ich immer gedacht, ich käme in ein Hühnerhaus. Da würden alle Hühner auf der Leiter sitzen.“ Bei der Vorstellung muss er selbst ein wenig lächeln. Das Soziale habe damals im Vordergrund gestanden: „Es waren immer die gleichen Leute da, immer die gleichen Probleme, die gleichen Gespräche und die gleichen Ansagen.“ Dann sei der Milon-Zirkel angeschafft worden, wo-



durch sich die Qualität des Studios schon deutlich verbessert habe. Bei dieser Art von Geräten wurden alle Einstellungen auf einer Karte gespeichert und die Geräte stellten sich dann entsprechend auf die Trainierenden ein. Im Sommer dieses Jahres wurde der Milon-Zirkel nach zwölf Jahren durch einen neuen Zirkel der Marke Egym ausgetauscht. Eine der größten Veränderungen ist, dass die Trainierenden eine Tempokurve haben, die das optimale Bewegungstempo vorgibt. Ernst Benz sagt dazu: „Heute ist es ja ganz anders. Die Technik steht im Vordergrund. Vieles ist anders, viel besser, viel zielgerichteter. Ich merke, dass es viel mehr Auswirkungen auf meinen Körper hat und dass ich einfach viel zielgerichteter trainieren kann. Damals konnte man sich viel mehr unterhalten. Die Geräte waren dabei Nebensache, da musste man die Leute manchmal unterbrechen und ein Gerät weiterschicken und heute ist es ein stilles Gespräch mit mir und der Maschine. Wenn ich mich dabei mit jemandem unterhalte, dann verliere ich den Rhythmus und schließe mir damit ein Eigentor.“ Doch obwohl der Großteil seines Trainings ohne Unterhaltung an den Geräten im Egym-Zirkel stattfindet, schätzt Ernst Benz das Ambiente des Studios. Er sagt, dass die Stimmung im Team früher nicht so harmonisch gewesen sei und, dass man die gute Stimmung schon beim Betreten des Studios wahrnimmt. Er beschreibt es folgendermaßen: „Die Begrüßung ist anders, die fachliche Einstellung, die Helligkeit. Ihr habt das Programm vollkommen umgeändert und ich finde das gut und harmonisch. Das ist eine Wohlfühlzone für mich. Deshalb kommen meine Frau und ich auch hierher.“ Mit 81 Jahren liegt Ernst Benz 25 Jahre über dem Altersdurchschnitt des Fitnessstudios. In den letzten zwei Jahren sind einige junge Mitglieder neu ins Studio eingetreten. Trotz der vielen Veränderungen würde Ernst Benz das Studio aber für seine Altersgruppe empfohlen. Er fühle sich besser, kann seinen All-

tag besser bewältigen und auch nach seine Hüftoperation und seinem Schlaganfall sei er durch das Training schneller wieder auf die Beine gekommen. Das Studio wie es jetzt ist, sei durch die Informationen, die ihm die Geräte zu seinem Training geben, zielgerichtet. Abschließend stellt er fest: „Durch die lange Zeit, die ich dabei bin, bin ich körperlich fitter geworden, widerstandsfähiger und auch ausdauernder. Der Fortschritt ist gut!“

Mit 14 Jahren unter elterlicher Aufsicht angefangen

Moritz Doppstadt ist 27 Jahre alt und trainiert seit 2010 im Gesundheitszentrum. Anders als Ernst Benz trainiert Moritz Doppstadt nicht im Egym-Zirkel. Seine Trainingseinheiten finden überwiegend im Freihantelbereich mit der Langhantel, den Kurzhanteln und am Seilzug statt. Auch einige Kraftgeräte der Firma Matrix finden Platz in seiner Trainingsroutine.

Damals, als Moritz Doppstadt im SGAktiv-Gesundheitszentrum angefangen hat, war ein Training mit 14 Jahren eigentlich nicht erlaubt. Weil ihn seine Eltern Christel und Rudi mit ins Fitnessstudio genommen haben, wurde ein Auge zugeschlagen. Wenn er sich zurücklehnt, beschreibt er das Studio so: „Mein erster Besuch war mit 14 oder so im Winter. Damals waren hier noch alte Galaxy- oder Nautilus-Geräte. Aber das war mein erstes Studio. Vorher kannte ich Fitnessstudios immer nur von außen, wenn man die irgendwo gesehen hat. Es war gemütlich, mit dem hellen Boden und den weißen alten Geräten. Nicht so ganz mein Style, aber war in Ordnung. Es war nah, die Leute gut drauf und man konnte viele Freundschaften schließen. Als Moritz Doppstadt im Studio angefangen hat, waren lediglich rund 30 Mitglieder unter 30 Jahre alt. Nichtsdestotrotz ist er dem SGAktiv-Gesundheitszentrum immer treu geblieben. Mit dem Gedanken, das Studio zu wechseln, habe er lediglich in der Phase gespielt, als der personelle Engpass zu eingeschränkten Öffnungszeiten geführt hat. Dass im Abendbereich die



Seit 2002 aktiv: Ernst Benz, 81 Jahre alt.

MERCK

GEMEINSAM STARK

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

Wir fördern Sport und Bewegung
in Darmstadt und Umgebung!

merck.de/nachbarschaft



Seit seiner Jugend dabei: Moritz Doppstadt

Öffnungszeiten des SGAktiv-Gesundheitszentrums

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



Auslastung gering ist, sieht er sehr ambivalent. Früher habe es ihn eher gestört, wenn er zwischen 20 und 21 Uhr fast allein auf der Trainingsfläche war. Mittlerweile sieht er das ein wenig anders: „Manchmal ist es zwar ein bisschen schade, aber auf der anderen Seite finde ich die Leute, die ich hier kennengelernt habe, auch aus dem Trainerteam, eigentlich echt cool und daher finde ich es okay. Gut, es hat natürlich auch Vorteile, wenn wenig los ist. Die Geräte sind frei, du kannst dich mit den Leuten, die du triffst, gut unterhalten und es gibt nicht dieses Massenaufkommen.“ Während das Haupttrainingsziel von Ernst Benz darin liegt, seine Gesundheit zu erhalten und seinen Alltag gut bewältigen zu können, liegt der Fokus von Moritz Doppstadtts Training ganz woanders. Für ihn steht zum einen die Optik im Vordergrund. Er habe schon seit einer Ewigkeit das Cover einer Fitness-Zeitschrift für Männer daheim und sei schon in seiner Jugend damit zum Trainerteam gelaufen, mit dem Wunsch so auszusehen, wie jemand auf einem Cover, ist ihm mittlerweile natürlich bewusst, aber an den eigenen Schwachstellen arbeitet er konstant weiter. Sport ist für Moritz Doppstadt auch ein Ausgleich für seinen beruflichen Alltag, eine Möglichkeit, Dampf abzulassen, und sich auszupowern. Durch den Studioubau im Sommer sei das Studio deutlich attraktiver für junge Leute geworden. Wenn er an die alten Geräte denkt, dann erinnert er sich daran, dass mit der Lieferung auch ein Banner kam, auf dem ein Trainer im fortgeschrittenen Alter einem Trainierenden im Seniorenalter die Übung zeigt. Da habe er sich schon gefragt, ob die Geräte für seine Zielgruppe ansprechend sind. Zum Umbau sagt er: „Das Studio hat sich von der Aufmachung her deutlich verbessert. Es ist moderner und auch die Geräte sind besser. Das Trainerteam ist besser geworden und auch die Erweiterung der Öffnungszeiten, vor allem, dass es morgens schon früher losgeht, ist ein Vorteil. Natürlich gibt es noch Aspekte, die man verbessern kann: weitere Geräte anschaffen oder ähnliches. Aber im Vergleich zu der Situation vor einem Jahr ist das ja ein großer Sprung gewesen. Also ja, definitiv für jüngere Leute, gerade weil du auch hier deine Ruhe hast, gerade weil du dich hier auf das Training konzentrieren kannst, gerade weil du auch nah im Ort bist, du musst nicht erst in die Stadt fahren. Du hast immer Trainer da, die dich davon abhalten, zu schnell zu viel mit schlechter Ausführung zu machen, so ein Kandidat war ich ja selbst auch mal.“

Zufriedenes Team mit Eigeninitiative

Auch das Team ist mit den Entwicklungen im Studio zufrieden. Während in der Umbauphase gemeinschaftlich gestrichen, geputzt und aufgeräumt wurde, liegt der Fokus nun wieder auf dem Sportlichen. Die meisten Veränderungen im Studio hat die stellvertretende Leiterin Tanja Zapf mitbekommen. Sie ist seit mittlerweile acht Jahren als Trainerin im SGAktiv-Gesundheitszentrum, sowie im Fit & Gesund-Bereich und als Rehasport-Leitung tätig. Sie sagt: „Ich finde es gut, wie sich die Mitgliederstruktur in den letzten Jahren entwickelt

hat und ein größeres Spektrum abgedeckt wird – egal ob Jung oder Alt, ob Zusatztraining zum eigentlichen Sport, es wird gemeinsam Sport gemacht. Seit dem Studioubau freut es mich als Trainerin, dass sich mehr Mitglieder für den freieren Kraftsportbereich interessieren und andere die Vorteile des elektronischen Zirkels entdecken. Jeder kann sein optimales Sportprogramm finden, ist motiviert und mit Freude dabei.“



Eine weitere Trainerin, die sowohl im Studio als auch im Kursbereich zu finden ist, ist Caryl Owens. Sie ist seit Januar 2023 im Studio aktiv und beschreibt das SG Aktiv-Gesundheitszentrum folgendermaßen: „Vereint durch die Liebe zum Sport: Bei uns kommen Jung und Alt zusammen, um gemeinsam die Freude an der Bewegung zu entdecken. Hier wird nicht nur trainiert, sondern auch geplaudert und gelacht. Von Cardio bis Kraft und vom Stretching bis zum Plausch: unser neues Studio bietet alles, was das Sportlerherz begehr und eine tolle Atmosphäre für dein Workout obendrauf.“

Positives Feedback zum Umbau

Christian Meyer ist seit Juli 2023 ein Teil des Studioteams und unterstützt die Mitglieder primär in den Nachmittags- und Abendstunden beim Erreichen ihrer Ziele. Seinen Trainerschwerpunkt legt er auf das Muskelaufbau-, Kraft- und Athletiktraining. Von der Entwicklung des Studios hat er folgenden Eindruck: „Seit der Wiedereröffnung höre ich regelmäßig positives Feedback zum Umbau – sowohl von neuen als auch von alten Mitgliedern. Ich habe das Gefühl, dass viele Mitglieder sich mehr in den Freihantelbereich an die Kabeltürme, Frei- und Langhanteln herantrauen, sich mit anderen unterhalten und anfreunden. Die Stimmung ist noch positiver und motivierender geworden, man unterstützt sich auch untereinander.“ Im Hinblick auf das Trainerteam sagt er: „Ich bin dankbar, dass wir so ein stabiles, kompetentes und nettes Team

haben. Den ganzen August haben wir von morgens bis abends, teilweise mit zwei oder drei Trainern parallel, Einweisungen für den neuen Egym-Zirkel gemacht, damit mehrere hundert ehemalige Milon-Zirkel-Mitglieder möglichst schnell wieder in ihre Trainingsroutine rinkommen konnten. Ohne unser Team, das eine gute Einheit bildet, und ohne das super Management wäre das innerhalb weniger Wochen unmöglich gewesen.“

Lilly Bahl neu im Team

Das neuste Mitglied im Trainerteam des SG Aktiv-Gesundheitszentrums ist die Werksstudentin Lilly Bahl. Auch außerhalb ihrer Arbeitszeiten verbringt sie viel Zeit mit eigenem Training im Studio. Ihren Weg ins Team beschreibt sie so: „Ich habe schon einige Jahre im Studio trainiert, bevor ich ins Team gekommen bin. Da habe ich schon gemerkt, wie gut die Stimmung ist. Ich bin jetzt seit eineinhalb Jahren bei der SGA, zunächst als Aushilfe und jetzt, nachdem ich mehrere Trainerlizenzen gemacht habe, als Werksstudentin. Der Umbau lockt immer mehr junge Menschen an, was mich sehr freut. Wir haben eine gute Mischung aus Gesundheitssport und Kraftsport gefunden. Ich mag die Gemeinschaft des SG Aktiv-Gesundheitszentrums, der Mitglieder und des Teams untereinander.“

Auch die Studioleitung Stefanie Klemz ist zufrieden mit der Weiterentwicklung des Studios in den letzten zwei Jahren: „Ich habe mit viel mehr Gegenwind gerechnet und freue mich sehr, dass der Großteil der Mitglieder offen für die vielen Veränderungen ist und die neuen Geräte so gut angenommen werden. Viele Mitglieder geben mir die Rückmeldung, dass sie das Gefühl haben, dass das Training zwar etwasfordernder, dafür aber auch viel zielfüh-

render geworden ist. Die räumliche Umgestaltung bekommt viel lobendes Feedback und ich freue mich sehr, dass wir als Team unsere Vorstellungen so gut umsetzen konnten und sich die harte Arbeit im Sommer gelohnt hat. Darüber hinaus freue ich mich auch über die positive Resonanz zum Trainerteam. Ich habe schon öfter von Mitgliedern gehört, dass man die positive Stimmung im Team spürt und sich das auch auf die Trainierenden überträgt. Ich bin selbst auch sehr froh, dass wir uns gegenseitig immer unterstützen und bin über jedes Teammitglied dankbar und freue mich sehr auf alles, was noch vor uns liegt.“





MITTAGSTISCH

ab 11,50€

DIENSTAG BIS FREITAG

11.00 - 14.00 UHR

Besuchen Sie auch unsere **KEGELBAHN**

 **SHALIMAR-DARMSTADT.DE**  **06151-665960**



AUF DER HARDT 80
64291 DARMSTADT-ARHEILGEN
IM SGA SPORTZENTRUM

Wo Handball zum Spektakel wird

Bei den Heimspielen in Arheilgen ist immer ordentlich was los

In Arheilgen wird Handball zu einem Heimspiel der besonderen Art. Wenn die Herrenmannschaften der SGA ins Merck-SGA-Sportzentrum einladen, entsteht eine Atmosphäre, die über das rein Sportliche hinausgeht.

Der Handball-Abteilungsleiter bringt es mit einem Lächeln auf den Punkt: „Das ist unser Wohnzimmer.“ Und wie in einem guten Wohnzimmer sollen sich alle wohl fühlen – Spieler, Fans oder Neulinge.

Ein Fest für die Sinne

Ein Heimspieltag in Arheilgen ist keine bloße Sportveranstaltung, sondern ein Event für alle Sinne. Dafür sorgt ein Team aus engagierten Helfer:innen und kreativen Köpfen, die hinter den Kulissen Höchstleistungen vollbringen.

Gastronomisches Angebot

Ein echtes Highlight ist das gastronomische Angebot, das in der Bezirksoberliga seinesgleichen sucht. Die „Drei Damen vom Grill“ haben für alle 13 Heimspieltage ein Highlight kreiert, das jeden Gaumen erfreut: von Handballer-Pulled-Pork-Burgern über Zwie-



Nicht nur auf dem Spielfeld zeigt die Handballabteilung bei den Heimspielen eine geschlossene Mannschaftsleistung

belkuchen bis zu Semmelknödeln mit Soße – eine unglaubliche Auswahl. Und auch die Getränkeauswahl lässt keine Wünsche offen, von kühlem Bier, Äpler und prickelndem Sekt bis zu alkoholfreien Alternativen ist alles geboten.

Hinter der Theke genauso stark wie auf dem Spielfeld

Besonders beeindruckend: Die Spieler der beiden Herrenmannschaften stehen nicht nur auf dem Platz ihren Mann, sondern packen auch hinter der Theke mit an. Gemeinsam mit den „Drei Damen vom Grill“ sorgen sie für einen reibungslosen Ablauf – vom Bestücken der Theke bis zur freundlichen Bedienung der Gäste.

Diese Zusammenarbeit zeigt echten Teamgeist, der auch auf die Fans überspringt.

Mehr als nur Punktejagd

Natürlich freuen sich die Mannschaften über sportliche Erfolge – doch in Arheilgen zählt mehr als der Tabellenplatz. „Das Ziel ist, dass alle mit einem Lächeln nach Hause gehen“, sagt Abteilungsleiter Busch. Und das Kon-

zept geht auf: Die Zahl der Besucher:innen steigt stetig, und das Feedback ist durchweg positiv. Ob Sieg oder Niederlage – die Rahmenbedingungen bei den Heimspielen der SGA, inklusive Musikunterhaltung und Hallenansagen, können locker mit höherklassigen Vereinen mithalten. Das Ergebnis? Ein Abend voller Gemeinschaft, Genuss und Leidenschaft für den Handball.

Pflichttermin für Fans und Neugierige

Wer einmal die besondere Atmosphäre im Wohnzimmer der Arheilger Handballer:innen erlebt hat, kommt immer wieder.

Also: Den nächsten Heimspieltermin sollten Sie sich unbedingt vormerken! Denn eins ist sicher: Hier trifft sportlicher Einsatz auf gelebte Gemeinschaft – und jeder ist herzlich willkommen.

Neu in der Triathlonabteilung

Eingliederung der Skiabteilung – Skilanglauf-Wochenende in Oberhof geplant

Die bestehende Skiabteilung der SGA wurde in die Triathlonabteilung eingegliedert. Ziel der Integration ist es, weitere Veranstaltungen für Arheilgen anzubieten. Als erste Veranstaltung ist eine Skifreizeit in Val Thorens (Frankreich) in Kooperation mit den Skifreunden Roßdorf im Januar geplant. Ein Bericht dazu wird folgen.

Weiter geplant ist ein Skilanglauf-Wochenende in Oberhof (Thüringen) vom 13. bis 16.02.2025. Hier sind noch einige Plätze frei. Die Übernachtung ist in Wagners Sport hotel unterhalb des Grenzadlers geplant. Dort sind sechs Chalets für jeweils sechs Personen gebucht. Es gibt am Rennsteig vorzügliche Möglichkeiten zum Skilanglauf, sowohl klassisch als auch Skating. In dem Biathlon-Weltcup-Ort sind beste Trainingsmöglichkeiten vorhanden, da es auch eine Skihalle für Skilanglauf (ca. 2 km Rundkurs) gibt, sollte einmal kein Schnee liegen. Eine Therme und einige Lokale sorgen für weitere Abwechslung. Hier sind gelegentlich auch mal Topathleten des Wintersports anzutreffen. Bei Interesse bitte unter radtour. triathlon@sg-arheilgen.de melden. Eingeladen sind auch Interessierte, die nicht in der SGA sind. Die zu erwarteten Kosten liegen ohne An- und Abreise bei ca. 230 Euro für vier Tage.



Ob auf einem oder auf zwei Brettern – die Skiabteilung lädt zur Skifreizeit und zum Langlauf-Wochenende.

Triathleten auf Tour nach Graz

Begeisternder Aufenthalt nach einer schönen Fahrt



Am Start: Nass, im Regenoutfit, aber zuversichtlich.

Samstag, 4.00 Uhr: Aufstehen, so dass ich noch genug Zeit habe, mich auf den Beginn der Radtour nach Graz (Österreich) vorzubereiten. Noch mal schnell aus dem Fenster geschaut und sch... es regnet brutal – laut Regenradar bis 8.00 Uhr. Angesetzt war der Start auf 6.30 Uhr. Da es keinen Spaß macht, bei Regen mit dem Rad loszufahren, haben wir schnell entschieden, den Start auf 8.00 Uhr zu verlegen. Schließlich haben wir uns mit 30 Radfahrer:innen und 3 Betreuer:innen gegen 8.00 Uhr am Merck-SGA-Sportzentrum getroffen. Einzelne Mitfahrer:innen haben das morgens nicht mitbekommen und haben schön im Regen gewartet – kann passieren ... Vor dem Start haben wir noch mal einen schönen Schauer abbekommen, haben die Startbilder gemacht und sind um 8.30 Uhr mit drei unterschiedlichen Leistungsgruppen gestartet.

Regenfrei nach dem Start

Ab diesem Moment hatten wir über die gesamte Dauer der Radtour keinen Regen mehr – also insgesamt top Bedingungen. Zum Start sind wir über größtenteils bekannte Strecken Richtung Odenwald, Vielbrunn, Amorbach und dann Richtung Taubertal nach Rothenburg, dem ersten Etappenort, gefahren. Genug Zeit, ein Gespür für die Gruppe und die Mitfahrer:innen zu bekommen.

Energiesparende Gruppenfahrten

Wir fuhren mit den Rennrädern in Gruppen mit acht bis zehn Radler:innen. Diese Kleingruppen bewegten sich meist in Zweierrei-



Windschatten nutzen

hen (seitlich nebeneinander) und fahren in der Ebene sehr kompakt, so dass das Windschattenfahren einen erheblichen Faktor darstellte. Geübte Radfahrer:innen sparen hierbei ca. 15 Prozent Energie ein. Das hat zur Folge, dass man in so einer Radgruppe das unterschiedliche Leistungsniveau der einzelnen Fahrer:innen kompensieren kann, die Stärkeren machen etwas mehr Führungarbeit und die etwas Schwächeren werden schnell in der Führung wieder abgelöst. So kommt die Gruppe optimal vorwärts.

Unsere Betreuer:innen in den Begleitbussen suchten nach Absprache die Pausenplätze und versorgten dabei nacheinander alle drei Gruppen mit Essen und Getränken. An dieser Stelle noch mal vielen Dank an Moni, Frank und Rainer! Des Weiteren transportierten sie unser Gepäck an den jeweiligen Zielort und unterstützten bei besonderen Situationen, Defekten oder ähnlichem.

Panoramafrühstück

Die nächsten Tage fuhren wir durch das Altmühlthal und durch die Gebiete, in der die Flut im Frühjahr gewütet hatte, mit den Etappenzielen Wolnzach über die Donau (Nähe Ingolstadt), danach über die Grenze zu den Österreichern nach Salzburg. Hier war der gigantische Frühstücksraum mit Panoramafenster im 15. Stock mit Blick auf das Schloss und die Berge bemerkenswert. Ich habe dort über eine Stunde gefrühstückt, so toll war dieser Blick. Die schöne Natur und die Berge waren nun ein ständiger Begleiter unserer Radtour. Nun sind wir über den Etappenort Tamsweg, Bad St. Leonhard über Obertauern und schließlich an der Mur in unsere Schwesternstadt nach Graz in der Steiermark gefahren.

Große Gastfreundschaft

Ich war sehr überrascht und habe mich über die große Gastfreundschaft der Österreicher gefreut. Sie haben einen besonderen Charme, den ich mag, diesen Wiener-Kaffeehaus-Charme mit Witz und Hirn. Unser Aufenthalt in Graz ging über drei Tage. Hier ist natürlich die Stadtührung zu erwähnen, Frau Kuz von der Stadt Darmstadt hat diese mit dem Grazer Tourismusbüro für uns organisiert und die Stadt Graz hat uns dazu eingeladen. Vielen Dank an Frau Kuz und die Stadt Graz! Graz ist eine sehr schöne junge Stadt mit einem Uhrturm als Wahrzeichen auf dem Schlossberg und direkt daneben einem Biergarten mit weitem Blick. Den Uhrturm hatten wir schnell erledigt, der Biergarten hat uns die ganzen weiteren drei Tage beschäftigt.



Am Ziel: trockene, sonnige und rundum zufriedene SGA-Radler:innen.

Weitere Highlights in Graz, die wir besichtigten durften, waren die Murinsel, das schwimmende Café aus Stahl mitten auf dem Fluss, die Mur selbst mit Drachenbootrennen und viel Freizeitpass. Weiterhin sind das Kunsthause und die schöne Altstadt zu erwähnen. Leider hat die Flut drei Wochen zuvor auch dort ihre Spuren hinterlassen und einige Straßen im Umfeld von Graz waren gesperrt. So hatten wir eine Ausrede und sagten unsere dort geplante Radtour einfach ab. Nun wurden die Rennräder in Kisten verstaut und in die Autos verladen. Die Begleitfahrzeuge mit unseren Rädern wurden verabschiedet und wir traten die Heimreise mit dem Zug an. Für alle Statistiker unter uns: Wir sind alle zusammen knapp 25.000 km mit ca. 280 Höhen-km oder 280.000 hm gefahren. Einige waren von dem ganzen Radfahren noch nicht angestrengt genug, so dass sie

den Heimweg auch noch mit dem Fahrrad in Kleingruppen selbst gefahren sind. Dies hatte einen positiven Nebeneffekt, der sich in vorderen Plätzen beim Stadtradeln auswirkte, welches genau in den Zeitrahmen der Radtour fiel.

Fazit: Schöne Radtour für Geübte, mit landschaftlich tollen Strecken, keine Unfälle, schönes Ziel mit Graz, tolle Stimmung und alle haben es unverletzt geschafft. Zu den Planungen für 2025: Wir haben uns für das Ziel Krakau (Polen) entschieden und sind bereits in den Planungen. Die Ausschreibung ist schon veröffentlicht. Wenn noch jemand Lust auf solch eine Radtour hat: Start ist am 29.05.2025 (Himmelfahrt) bis zum 09.06.2025. Bei Interesse bei der SGA-Triathlonabteilung melden: radtour.triathlon@sg-arheilgen.de

Autor: Karsten Heisch



Dabeisein
ist einfach.



Alle Informationen zur Vereinförderung finden Sie unter www.sparkasse-darmstadt.de/foerderung

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

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

 Sparkasse Darmstadt

Einheit von Körper und Geist

Wege zur Entschleunigung und inneren Ruhe

Stressfaktoren wie hohe berufliche Anforderungen, ständige Erreichbarkeit und man gelnde Erholungszeiten tragen erheblich zur körperlichen und geistigen Belastung bei. Um diesen Herausforderungen entgegenzuwirken, suchen immer mehr Menschen nach ganzheitlichen Ansätzen, die sowohl Körper als auch Geist stärken und entspannen.

Wo finden wir den Weg zur Entschleunigung und inneren Ruhe, der Einheit von Körper und Geist?

Qigong

Qigong – Arbeit mit der Lebensenergie (Qi) und ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Zhineng Qigong – Intelligentes Qigong vereint die Methoden der TCM mit schulmedizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen, sowie der alten Weisheit der Selbstheilung durch Bewegung, Meditation, Bewusstsein und Visualisierung. Im Kurs Wirbelsäulen Qigong lernt man eine ganzheitlich wirkende einfache und effektive Methode.

Stehende und sitzende Übungen können von allen Menschen im Rahmen ihrer eigenen Möglichkeiten ausgeführt werden und sind gut in den Alltag zu integrieren. Die achtsamen, sanften und meditativen Übungen des Qigong reduzieren Stress und heben die Stimmung, man bleibt gelassen und fokussiert bei den steigenden Anforderungen des Lebens.

Eine bewegliche Wirbelsäule verbessert langfristig und nachhaltig die Vitalität, unter-



Gerlinde Treude, Übungsleiterin Wirbelsäulen Qigong



Klaus Treude, Übungsleiter Natur Taiji und Wirbelsäulen Qigong

stützt die Gehirnfunktionen wie Gedächtnis und Konzentration, fördert das körperliche, emotionale und mentale Wohlbefinden. Mit dieser Praxis kann man erfahren, wie man aktiv und positiv Selbst-Fürsorge betreiben kann, wie Stress-Resilienz und Selbst-Bewusstsein gestärkt, Blockaden gelöst und innerer Frieden gefördert werden können.

Zhineng Qigong ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Übungsstunden sind mittwochs von 9.00 bis 10.00 Uhr in Halle 4 und donnerstags von 14.00 bis 15.00 Uhr

in Halle 5 (Voranmeldung über das Kursprogramm).

Natur Taiji

Natur Taiji gehört zu der Familie des „Zhineng Qigong“ und ist offiziell in China anerkannt zur Aktivierung der Selbstheilkräfte. Es ist eine Qigong-Form mit Kung Fu-Elementen.

Durch die fließenden, langsamen Bewegungen und die Harmonisierung der Atmung,

lernt man Stress abzubauen und entwickelt ein besseres Körpergefühl. Die Übungen sind leicht, effektiv und können überall ausgeführt werden. Wer regelmäßig trainiert, erfährt schnell neuen Schwung, Wohlbefinden, Gelassenheit, Gesundheit und vermeidet Erschöpfung und Burnout.

Natur Taiji ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Übungsstunde finden montags von 16.00 bis 17.00 Uhr in Halle 5 statt (Voranmeldung über das Kursprogramm).



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

Mit Gewinnsparen viele Chancen nutzen - für sich und andere!

volksbanking.de/gewinnsparen

GEWINN SPAREN GEWINNEN · SPAREN · HELFEN



ZURICH

Bester Schutz für Sie und Ihre Lieben

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

SGA INFORM

SGA-Tanzsportabteilung – ein ereignisreicher Herbst

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

Aus Sicht der Tanzsportabteilung können die vergangenen Monate mit Fug und Recht als ereignisreich bezeichnet werden:

Abnahme zum Deutschen Tanzsportabzeichen (DTSA)

Anfang November stellten sich mehrere Tänzerinnen und Tänzer der jährlichen Herausforderung, vor den kritischen Augen einer fachkundigen Jury die Abnahme zum Tanzsportabzeichen abzulegen. Angetreten waren sieben Tänzerinnen des Orientalischen Tanzes für die Prüfung in Silber sowie 12



Tanz mit Kerzentablett in der DTSA-Abnahme Orientalischer Tanz

Paare aus den Standard/Latein-Gruppen für die Stufe Gold. Auch wenn es sich nicht um ein Turnier handelt und die Hälfte der Paare schon öfter als zehnmal dabei waren, so sorgt diese DTSA-Prüfung doch regelmäßig für eine gewisse Nervosität bei allen Beteiligten. Am Ende haben aber alle die Prüfung mit Bravour bestanden und konnten wenige Wochen später ihre Urkunden und Abzeichen in Empfang nehmen.

Deutsche Meisterschaft Orientalischer Tanz in Baunatal

Bereits im September waren zwei unserer orientalischen Tänzerinnen erfolgreich bei der vom TAF (The All Dance Federation of Germany) ausgerichteten Deutschen Meisterschaft in Baunatal. Corinna Jedamzik, die in der SGA auch den orientalischen Tanz unterrichtet, und Ulrike Haugwitz haben als Mitglieder der überregionalen Formation Teona mit einem georgischen Tanz einen hervorragenden 3. Platz in der Kategorie Orientalischer Tanz Folklore Formation Erwachsene erzielt. Dies wurde im November im Rahmen der Sportler- und Jubilarehrung direkt mit der SGA-Medaille in Gold gewürdigt. In Folge trat diese Formation dann Ende November auf der Show von Elmiras Orient in Zweibrücken auf. Am Tag vor der Ehrung hat-



Jive in der DTSA-Abnahme Standard/Latein

ten unsere orientalischen Tänzerinnen noch einen Auftritt in der Benefiz-Show Oriental Memories des Griesheimer Kulturvereins, wo sie vor vollem Haus gemeinsam mit über 30 Tänzerinnen aus ganz Deutschland auf der Bühne standen. Unsere Gruppen Nuriyya und Shabnam präsentierten dort in mehreren Tänzen, was sie im Laufe des Jahres eingeübt haben.

Abschluss mit Weihnachtsfeier

Mit der traditionellen Weihnachtsfeier ging Mitte Dezember dann das Tanzjahr zu Ende; alle Tänzerinnen und Tänzer haben sich in

den wohlverdienten Weihnachtsurlaub verabschiedet, um im neuen Jahr mit frischem Elan wieder eine flotte Sohle aufs Parkett legen zu können.

Interesse geweckt? – Trainingszeiten und Ansprechpersonen

Je nach Vorkenntnissen sind Quereinstieger:innen herzlich willkommen. Um die passende Gruppe zu finden, wird um vorherige Abstimmung gebeten.

Orientalischer Tanz
Gruppe „Shabnam“ (Anfänger)
freitags 20.00 Uhr
Halle 5

Gruppe „Nuriyya“ (Fortgeschrittene)
montags 20.00 Uhr
Halle 5
Kontakt: Corinna Jedamzik,
chiara.naurelen@web.de

Breitensport Standard/Latein
Anfänger
sonntags 16.30 Uhr, Halle 4
Fortgeschrittene
sonntags 17.30 und 18.30 Uhr, Halle 4
sowie mittwochs 20.00 Uhr, Halle 4

Kontakt: Abel Blazevic,
tanzsport@sg-arheilgen.de



Corinna Jedamzik und Ulrike Haugwitz (1. und 2.v.r.) in der Gruppe „Teona“



Die Gruppen „Shabnam“ und „Nuriyya“ beim fetzigen modernen Stocktanz

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? Ganz in eurer Nähe könnt ihr mehr darüber erfahren und es selbst ausprobieren.

Radball ist eine Radsportart in der Halle, bei der in Teams auf Tore gespielt wird. Das Spielfeld ist von einer flachen Bande um-



geben, so dass der Ball im Spielfeld bleibt. Geschossen wird er üblicherweise mit dem Vorderrad des speziellen Fahrrads.

Viel Spaß auf speziellen Rädern

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 Konditions-training an. Die Meisterschaftssaison startet im Frühjahr. Es wird um Medaillen, Pokale, Platzierungen und Urkunden gespielt und der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz.

Oder doch lieber Rollkunstlauf? Rollkunstlauf ist eine Sportart, die auf klassischen Rollschuhen in der Halle oder auf Außenbahnen ausgeübt wird. Ab etwa 4 Jahren könnt ihr am Rollkunstlauftraining teilnehmen.

Für die ersten Schritte verleiht die Abteilung euch die Rollschuhe.



Figuren, Sprünge und Pirouetten

Es werden Figuren, Sprünge und Pirouetten geübt. Zum Ausklang des Trainings werden Spiele auf Rollen erlernt. Das Rollkunstlaufen besteht aus Kür und Pflicht.

Neben dem Pflicht- und Kürtraining werden auch Ausdauer, Disziplin, Selbstwertgefühl und Körperkoordination trainiert. Auch bei den Rollkunstläufern startet die Meisterschaftssaison im Frühjahr, bei der es

um Medaillen, Pokale und Urkunden geht. Die Sportler präsentieren in Wettbewerben und bei Showveranstaltungen musikalische Choreographien und athletische Sprünge.

Neugierig geworden?

Weitere Informationen zum Training und Ansprechpartner zu den jeweiligen Sportarten findet ihr auf unserer Homepage: www.sga-radundrollsport.de. Schaut doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns!

Im zweiten Halbjahr war in der SGA Sport-Kita viel los

Zahlreiche Aktivitäten und Ausflüge

Im vergangenen Halbjahr hat unser Kindergarten mit zahlreichen spannenden Aktivitäten die Neugier und Kreativität unserer kleinen Entdecker gefördert. Von sportlichen Aktivitäten über abenteuerliche Ausflüge in die Natur bis hin zu kreativen Bastelstunden haben wir gemeinsam unvergessliche Momente erlebt.

Die Lauf-Spiel-Schule endet mit der Teilnahme am Bessunger Stadtteillauf

Nachdem im Sommer wieder jeden Donnerstag die Lauf-Spiel-Schule für die Kindergartenkinder der SGA Sport-Kita geöffnet hatte, stand im September das große Highlight an: die Teilnahme am Bessunger Stadtteillauf. Nachdem sich alle Kinder, ausgestattet mit SGA-Shirts, an der Startlinie getroffen hatten, ging es auch schon los.

Unterstützt durch laute Anfeuerungsrufe der Eltern „Los geht's!“ ging es einmal quer durch die Orangerie. Der Lauf endete schließlich mit dem Zieleinlauf und die Kids wurden mit Medaillen und Urkunden für ihre Teilnahme ausgezeichnet. „Das war ganz schön anstrengend, aber auch toll“, meinte Finjas.

Die SGA Sport-Kita wird zur Kelter-Werkstatt

An einem Montag im September wurde das Außengelände der SGA Sport-Kita wieder einmal in eine Kelter-Werkstatt umgebaut. Nachdem die fleißigen Helfer:innen des Obst- und Gartenbauvereins alles aufgebaut hatten, kamen auch schon die ersten

Kinder. Gemeinsam wurden in der ersten Station die Äpfel gewaschen. „Das platscht!“, hörte man die Kinder dabei fröhlich rufen. Anschließend wurden die sauberen Äpfel in den Schredder gefüllt. Unter lauter Geräuschkulisse kamen schließlich unten klein gehäckselte Apfelstücke heraus.

„Das geht aber schnell“, stellten die Kinder fest. Nachdem die Apfelstücke im Keltertrog gepresst wurden, konnten die Kinder beobachten, wie der frische Apfelsaft herauslief. Selbstverständlich konnten die Kinder diesen direkt probieren. „Der schmeckt ja viel besser als der gekaufte“, stellte Finn fest. In den kommenden Tagen wurde dann in der Kita ein Apfelsaft-Verkaufsstand eingerichtet und gemeinsam Apfelsee gekocht. Zuvor wurden noch die Marmeladengläser bunt von den Kindern gestaltet.

Vogelscheuche Bioversum

Ende September hatte das Bioversum (Jagdschloss Kranichstein) alle Darmstädter Kindergärten zu einem Wettbewerb herausgefordert: Es wurde die schönste Vogelscheuche Darmstadts gesucht. Hierfür haben die Kinder der SGA Sport-Kita zunächst einen Aufruf zu Stroh-Spenden gestartet, um anschließend gemeinsam mit zwei Fachkräften eine riesige Vogelscheuche im SGA-Look zu bauen. „Die ist ja riesig“, sagte Jannis, als die selbst gebaute Vogelscheuche schließlich gemeinsam zum Jagdschloss Kranichstein gefahren wurde. Der erste Platz wurde zwar nicht erreicht, aber die Kinder wurden mit einem kostenlosen Besuch im Museum des Bioversums belohnt.



Immer ein Abenteuer: Aktivitäten draußen und mit Lagerfeuer.



Große Herausforderungen wecken die Faszination.

Am Weltkindertag bestimmen die Kinder

Auch wenn Partizipation an allen Tagen in der SGA Sport-Kita groß geschrieben wird, ist der Weltkindertag doch noch einmal etwas ganz besonders für die Kinder. Nicht nur, dass die UN-Kinderrechte im Eingangsbereich hängen und gemeinsam betrachtet werden können – nein, die Kinder dürfen an diesem Tag so einiges ganz allein bestimmen.

Nachdem die Kinder in der wöchentlich stattfindenden Kinderkonferenz ihre Vorschläge für diesen besonderen Tag geäußert hatten, wurde über diese in den einzelnen Morgenkreisen der Gruppen demokratisch abgestimmt.

So wurde in dieser Saison Fasching vorgezogen und alle Kinder durften bereits am Weltkindertag verkleidet in die Kita kommen. In der Löwen-Gruppe wurde eine Schminkstation eröffnet. Aber nicht nur das: Der Tag startete direkt mit Pizza, denn das hatten sich die Kinder zum Frühstück gewünscht.

Im Jahr 2023 sahen die Wünsche noch ganz anders aus: Im Vorjahr wurde am Weltkindertag draußen gegessen und alle Kinder durften ihre Laufräder und Fahrräder im Außengelände nutzen – nicht in jedem Jahr gibt es die gleichen Wünsche.

Laternenfest

Auch im Jahr 2024 haben die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und den pädagogischen Fachkräften der SGA Sport-Kita das Laternenfest gefeiert. Nachdem sich die einzelnen Kita-Gruppen an ihren Treffpunkten getroffen hatten, sind sie in einem Sternenmarsch zum gemeinsamen Treffpunkt gelaufen. So hat man durch ganz Arheilgen die Laternenlieder der SGA-Kinder klingen gehört. Neben dem Kita-Gebäude hatte die Freiwillige Feuerwehr Arheilgen dann bereits das Martinsfeuer angezündet. So klang der Abend bei Punsch und Brezeln gemeinsam aus. In den Wochen zuvor gab es mehrere offene Eltern-Kind-Nachmittage, an welchen gemeinsam an den diesjährigen Laternen gebastelt wurde.

Vorlesetag

Am 15. November jeden Jahres wird der bundesweite Vorlesetag gefeiert. Nachdem in den Vorjahren in der SGA Sport-Kita bereits Fußballer von SV Darmstadt, der Ministerpräsident oder Eltern den Kindern vormittags vorgelesen hatten, wurden dieses Jahr die Großeltern der Kinder eingeladen. Dank des sehr großen Zuspruchs gab es zwei Schichten, in denen Oma und Opa jeweils den Kindern vorgelesen haben. Ein Tag der für Alt und Jung noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Zwei neue Boule-Schiedsrichter:innen

Bouleabteilung macht sich weiter einen Namen im Hessischen Pétanque Verband

Beate Sander und Klaus Treude werden Anfang dieses Jahres nach erfolgreichem Lehrgang und entsprechenden Praxiseinsätzen im vergangenen Jahr zu hessischen Landeschiedsrichter:innen ernannt. Zusammen mit Andreas Müller hat die Bouleabteilung nun drei Schiedsrichter:innen im Hessischen Pétanque Verband.

In der Pétanque-Hessenliga gibt es ab 2025 einen neuen Spielplan. Die Spielrunden der Liga werden auf Samstag und Sonntag aufgeteilt (bisher nur samstags). Diese Aufsplitzung ist notwendig, damit bei jedem Spieltag genügend Schiedsrichter:innen zur Verfügung stehen, die zeitgleich nicht selbst spielen müssen. Im Deutschen Pétanque Verband können Mitglieder sowohl in der Rolle eines/einer Spieler:in als auch in der Rolle eines/einer Schiedsrichter:in antreten, aber eben nicht parallel.

Kaum hat das neue Jahr angefangen, ist der Event-Kalender schon wieder gut gefüllt. Das Jahr 2025 soll diesmal neben dem Technik-Training ganz speziell mit einem Mental-Training beginnen – zur optimalen Vorbereitung auf die neue Saison. Dreimal der 2. Platz in 2024, da war doch noch mehr drin, oder? Spiele werden bekanntlich im Kopf gewonnen und genau daran wollen die Bouler:innen diesmal intensiv arbeiten.

Nachdem sich die 3. Mannschaft gleich in ihrer ersten Saison mit dem Aufstieg von der 4. in die 3. Liga belohnt hat, wird die Bouleabteilung im Jahr 2025 erneut mit drei Mannschaften antreten. Beim Rhein-Main-Cup will sie in diesem Jahr erneut mitmischen, nachdem sie im letzten Jahr ein sehr schönes Endrunden-Turnier im Arheilger Boulodrome mit dem 2. Platz abschließen konnte.

Auch in Darmstadt baut SGA-Boule seine Präsenz stetig aus

Aller guten Dinge sind drei! Neben dem Heiner-Buul-Turnier (Herrngarten) und dem Demenz-Turnier (Mathildenhöhe) will die Bouleabteilung die Darmstädter Stadtmeisterschaft im Arheilger Boulodrome etablieren. Diese hat im letzten Jahr sehr viel Lob bekommen und man sieht, dass die Darmstädter Bouleszene durch dieses Turnier zusammenwächst und gerne in Arheilgen zu Gast ist.

Als interne Highlights werden das Sommerfest, die Vereinsmeisterschaft und der Boule-Kegel-Duathlon ganz besonders von den Hobbyspieler:innen begrüßt. Außerdem wird ab dem Frühjahr einmal monatlich ein Spiel für Anfänger:innen und Familien angeboten und dem guten Beispiel der Nachbarn aus Dieburg gefolgt. In Dieburg spielen Jung und Alt schon länger in der Hessenliga und beim Hobbypiel erfolgreich zusammen. Zu den geplanten Terminen wird rechtzeitig in der Arheilger Post und auf der Homepage berichtet. 2025 werden also wieder viele Schweinchen durch das Boulodrome getrieben!

Gespielt und trainiert wird im SGA-Boulodrome, Jakob-Jung-Str. 81/Woogsweg, jeweils dienstags und donnerstags von 18.00 bis 22.00 Uhr, sowie bei schönem Wetter sonntags von 14.00 bis 16.00 Uhr. Kommen Sie gerne einfach mal vorbei!

Weitere Details zur SGA-Bouleabteilung gibt es unter www.sg-arheilgen.de/sportangebot/boule oder unter hessenpetanque.de/sport/liga.



Beate Sander, (4.v.l.) und Klaus Treude (3.v.r.) beim Schiedsrichterlehrgang in Crumstadt



Rhein-Main-Cup-Finalrunde 2024 bei der SGA



Kugelservice auf Rädern bei der Stadtmeisterschaft in Arheilgen

reinheimer_systemloesungen gmbh



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

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

reinheimer_systemloesungen gmbh

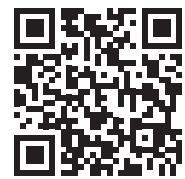
Persönlicher EDV-Service aus der Region –
für unsere Region. Wir sind Mitglied der
Ingenieurkammer Hessen.

www.systemloesungen.de/kontakt/



Das Kursangebot der SGA auf einen Blick

Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist eine Online-Anmeldung unter www.sg-arheilgen.de/kursangebot
Dort sind ebenfalls Informationen zu den Örtlichkeiten zu finden.



Körper und Geist

| | | | |
|---|------------|-----------------|---------------|
| Yoga Flow in English / meets Pilates | Montag | 19.00–20.00 Uhr | SGA-Sportkita |
| Faszien Yoga | Montag | 19.00–20.00 Uhr | GOS |
| Yoga Flow | Dienstag | 10.00–11.30 Uhr | Halle 4 |
| Hatha Yoga | Dienstag | 20.00–21.00 Uhr | Halle 4 |
| | Donnerstag | 18.30–20.00 Uhr | ALS |
| Power Pilates/Classic Pilates | Montag | 18.00–19.00 Uhr | SGA-Sportkita |
| Pilates | Dienstag | 18.45–19.45 Uhr | Halle 4 |
| Energy Pilates | Mittwoch | 9.45–10.45 Uhr | Halle 5 |
| Classic Pilates | Freitag | 10.00–11.00 Uhr | Halle 5 |
| | Freitag | 11.00–12.00 Uhr | Halle 5 |
| Natur Taiji | Montag | 16.00–17.00 Uhr | Halle 5 |
| Wirbelsäulen Qigong | Mittwoch | 9.00–10.00 Uhr | Halle 4 |
| | Donnerstag | 14.00–15.00 Uhr | Halle 5 |
| Fit im Alltag | Montag | 9.00–10.00 Uhr | Halle 5 |
| Bauch-Beine-Po | Montag | 10.00–11.00 Uhr | Halle 3 |
| | Freitag | 18.00–19.00 Uhr | Halle 4 |
| Beckenbodengymnastik | Montag | 11.00–12.00 Uhr | Halle 4 |
| Bauch weg | Montag | 19.00–20.00 Uhr | Halle 4 |
| Body-Complete | Montag | 18.00–19.00 Uhr | GOS |
| Bodyshape | Montag | 18.00–19.00 Uhr | Halle 4 |
| Parkour | Montag | 18.00–20.00 Uhr | LGG |
| | Mittwoch | 20.00–22.00 Uhr | BAS |
| Faszien-Training | Montag | 19.00–19.45 Uhr | Jugendraum |
| Basketball | Montag | 19.30–21.00 Uhr | ALS |
| | Mittwoch | 20.00–21.30 Uhr | Halle 3 |
| Hot Iron | Montag | 20.00–21.00 Uhr | Halle 4 |
| Gymnastik/Entspannung | Dienstag | 9.45–10.45 Uhr | Halle 5 |
| Starke Körpermitte | Dienstag | 16.00–17.00 Uhr | Halle 5 |
| HIIT | Dienstag | 17.00–18.00 Uhr | Halle 5 |
| Step Fit | Mittwoch | 18.00–19.00 Uhr | Jugendraum |
| Fit und Aktiv | Mittwoch | 18.00–19.00 Uhr | Halle 4 |
| Fit im Alltag 55+ | Donnerstag | 17.00–18.00 Uhr | Halle 5 |
| Power Workout | Donnerstag | 18.00–19.00 Uhr | Halle 5 |
| Starker Rücken | Donnerstag | 18.00–19.00 Uhr | SGA-Sportkita |
| Pump Up Langhantel | Donnerstag | 19.00–20.00 Uhr | Halle 5 |

Indoor Cycling

| | | | |
|-------------------------------|------------|-----------------|---------|
| Indoor Cycling | Montag | 18.00–19.00 Uhr | Halle 5 |
| | Dienstag | 20.00–21.00 Uhr | Halle 5 |
| | Mittwoch | 19.00–20.00 Uhr | Halle 5 |
| | Donnerstag | 10.00–11.00 Uhr | Halle 5 |
| | Freitag | 19.00–20.00 Uhr | Halle 5 |
| Cycling & Strength | Montag | 19.00–19.45 Uhr | Halle 5 |

Tanz und Bewegung

| | | | |
|--------------|----------|-----------------|---------|
| Zumba | Dienstag | 18.00–19.00 Uhr | Halle 5 |
| | Mittwoch | 19.00–20.00 Uhr | Halle 4 |
| | Mittwoch | 20.00–21.00 Uhr | GOS |

| | | | |
|-------------------|---------|---------------|---------|
| Line Dance | Freitag | 8.00–9.00 Uhr | Halle 4 |
|-------------------|---------|---------------|---------|

Seniorensport

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

Outdoor Sportangebot

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

Rehasport

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

Kindersport

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

Unsere Premium-Angebote – auch für Nichtmitglieder

(Beginn ab 20. Januar; Anmeldung ab 18. Januar 12.00 Uhr)

| | | | |
|---|----------|-----------------|---------------|
| Basic Sling | Mittwoch | 18.00–19.00 Uhr | SGA-Sportkita |
| Das klassische Sling-Training als Alternative zum herkömmlichen Krafttraining, durch den gezielten Fokus auf die Rumpfmuskulatur. (Für Fitnesseinsteiger) | | | |

| |
|----------------------|
| Sling Workout |
|----------------------|