



SGA INFORM

Finde Deinen Sport!

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



▶ NEUE PÄCHTER
IM SGA-RESTAURANT

▶ RÜCKBLICKE DER
ABTEILUNGEN

▶ AKTUELLES
KURSPROGRAMM



Die neuen Pächter der SGA im Gespräch

Neben indisch-pakistanischer Küche werden auch viele andere Speisen ganztägig angeboten

Im März wird das Restaurant der Sportgemeinschaft Arheilgen endlich wieder eröffnet. Mit Muhammad Akram und Muhammad Butt wurden zwei Pächter gewonnen, die jahrzehntelange Erfahrung im Gastronomiebereich mitbringen. Sie werden mit ihrem indisch-pakistanischen Restaurant Shalimar von Bessungen nach Arheilgen zur SGA ziehen.

Muhammad Akram (49) kam 1996 als Koch aus Pakistan nach Deutschland. Über Ahaus, Wiesbaden und Frankfurt kam er nach Darmstadt und arbeitete zunächst im Restaurant Lahore Palace. Als das Shalimar 1998 eröffnet wurde, arbeitete er dort in der Küche, bevor er das Restaurant in der Sandbergstraße in Bessungen 2004 übernahm.

Ein anderer Weg führte Muhammad Butt (57) nach Deutschland. Durch seine Familie, die in Pakistan im Gastgewerbe tätig war, wurde er stark beeinflusst. Nachdem er länger in der Welt unterwegs war, kam er 1995 nach Deutschland. 1997 stieg er in die Darmstädter Gastronomieszene mit dem Pizza Express ein. Jahrelang hat er das Darmstädter Schnitzelhaus geführt und war zuletzt am Restaurant Food Garden in Kranichstein beteiligt.

Die beiden Freunde waren schon seit einiger Zeit auf der Suche nach einem neuen Projekt und werden jetzt gemeinsam das Restaurant Shalimar in Arheilgen führen. Katrin Kosub und Jens Wannemacher haben Sie für die INFORM zu ihrem neuen Restaurant befragt.

Das Restaurant Shalimar ist seit 25 Jahren in der Sandbergstraße in Bessungen. Es ist ein Familienbetrieb, richtig? Herr Butt und Herr Akram, Sie werden den Betrieb gemeinsam führen. Mit wie viel Personal werden Sie hier arbeiten?

In der Küche werden vier, im Service drei bis vier Leute unterwegs sein. Neben Verwandten und Freunden, die auch gelernte Köche sind, unterstützen uns im Team auch unsere Kinder. Sie sind insbesondere für den Bereich Social Media/Online-Präsenz und für die Verwaltung zuständig. Nach der Startphase werden wir sehen, ob wir weitere Hilfe benötigen.

Was versprechen Sie sich von dem Wechsel nach Arheilgen?

An unserem bisherigen Standort ist zu wenig Platz. Wir haben viele Stammgäste, aber oft reicht der Platz nicht aus. Wir richten auch viele Feiern wie Geburtstage oder Hochzeiten aus. Dann können wir keine anderen Gäste mehr für das normale Geschäft annehmen und müssen viele Anfragen ablehnen. Daher haben wir ein größeres Restaurant gesucht und nun bei der SGA gefunden.

Das Shalimar in Bessungen ist mit Platz für 50 Gäste ja auch nicht gerade klein.

Das stimmt. Aber wenn wir eine größere Gesellschaft im Restaurant haben, gibt es keine Möglichkeit für weitere Gäste.

Das Restaurant Shalimar zieht jetzt nach Arheilgen. Bleibt es bei dem Namen?

Es bleibt bei Shalimar, das ist ein gut eingeführter Name. Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse bleiben dieselben. Nicht zuletzt für unsere vielen Stammkunden belasten wir es dabei.

Gehen Sie davon aus, dass Ihre Stammkunden dann auch nach Arheilgen kommen?

Natürlich. Seit einigen Wochen erzählen wir



Die neuen Pächter Muhammad Akram und Muhammad Butt

unseren Stammkunden, dass wir umziehen werden. Sie wissen, dass wir bei der SGA größere Räumlichkeiten und zudem bessere Parkmöglichkeiten haben. Wir gehen fest davon aus, dass sie uns folgen werden.

Wie ist denn das bisherige Einzugsgebiet Ihrer Kunden? Kommen diese nur aus Darmstadt oder auch von weiter her?

Viele kommen auch von weiter her wie etwa aus Seeheim-Jugenheim oder Auerbach. Aber auch aus Arheilgen kommen viele Gäste, wie etwa von der Firma Merck. Unser Lieferservice ist auch in Arheilgen sehr beliebt. Das Ziel jedes Gastronomen ist es, möglichst viele Stammkunden an sich zu binden. Für uns ist dieses Restaurant mit seiner Anbindung an das Sportzentrum und die verschiedenen großen Räume ein gutes Argument, hierher zu kommen, weil wir glauben, dass wir hier viele enge Kontakte pflegen können.

Gibt es auch Überlegungen für einen Mittagstisch?

Ja, selbstverständlich wollen wir einen Mittagstisch anbieten. Den haben wir an unserem bisherigen Standort auch. Wir werden dafür eine besondere Speisekarte mit preiswerteren Gerichten anbieten. Vorweg wird es eine Suppe oder einen Salat geben und dann etwa 15 Gerichte auf einer Mittagskarte: vier bis fünf vegetarische Gerichte, einige mit Hähnchen-, Lamm- oder Rindfleisch und auch eines mit Fisch.

Was ist das Spezielle der indisch-pakistanischen Küche?

Unsere Spezialität ist der Tandoori-Ofen, ein spezieller Lehmofen, in dem man grillen und frisches Brot backen kann. So einen Lehmofen gibt es nicht in vielen Restaurants in Deutschland, weil es nicht einfach ist, diesen zu bedienen. Es werden besondere Köchinnen und Köche benötigt, die diesen Ofen benutzen können. Der Ofen erzeugt einen besonderen Geschmack. Generell gibt es in der indisch-pakistanischen Küche Hähnchen, Lamm und Rindfleisch und viele vegetarische Gerichte.

Wie wollen Sie die Gäste, die noch nie indisch-pakistanisch gegessen haben, von Ihrem Speiseangebot überzeugen? Schnitzel wird es doch sicher nicht geben, oder?

Wir werden auch Schnitzel mit auf unsere Speisekarte nehmen. Zudem gibt es Burger

und Hähnchenteile, ähnlich wie bei KFC geben. Wir haben hierfür bereits eine besondere Fritteuse für 18.000 Euro bestellt, die mit Druck arbeitet und die Hähnchenteile wie bei KFC macht.

Die Speisekarte wird also erweitert?

Ja, es wird eine extra Speisekarte mit einem anderen Namen und einem anderen Logo geben. Damit wollen wir für die Kundinnen und Kunden, die das indisch-pakistanische nicht mögen, ein alternatives Speiseangebot machen. Dieses orientiert sich dann mehr an dem westlichen Gaumen.

Befürchten Sie nicht, dass das Konzept, mit dem Sie das Shalimar betreiben, dadurch verwässert wird?

Solange das nicht unter demselben Namen läuft, sondern mit eigenem Namen und eigenem Logo, und gegebenenfalls mit getrennten Bereichen in den Räumlichkeiten, sehen wir die Gefahr der Verwässerung nicht. Klar, das Essen kommt aus derselben Küche. Natürlich werden die Köche für diesen Bereich anders geschult. Im Food Garden haben wir damit schon gute Erfahrungen gemacht.

Bei der SGA gibt es neben dem Restaurant die Sportlerkneipe. Diese soll unseren Sportlerinnen und Sportlern Raum bieten. Werden Sie auch Speisen für den kleinen Geldbeutel haben?

Wir werden ein extra Angebot für die Sportlerinnen und Sportler machen, das ungefähr 10 Prozent preiswerter sein wird – auf Speisen und Getränke. Die Sportlerinnen und Sportler werden die guten Kunden sein, die dann weitere Gäste zu uns bringen.

Wollen Sie etwas verändern an dem Mobiliar in der Sportlerkneipe?

Nein, die Sportlerkneipe ist schön. Sicher wird sie noch etwas gestrichen.

Und wie wird das Restaurant gestaltet?

Der Gastraum wird gestrichen und mit Gardinen gestaltet. In den Clubraum werden wir das Mobiliar aus unserem jetzigen Restaurant mitbringen und den Raum indisch gestalten. Es soll ein Restaurant für jeden sein. Und wenn man in die indische Welt eintauchen möchte, wird man das Ambiente dann im Clubraum wiederfinden. Das Restaurant wollen wir etwas besser mit Pflanzen und diversen Accessoires aufteilen.

Der Biergarten spielt im Sommer eine große Rolle. Verlagern Sie Ihr Geschäft im Sommer dann nach draußen?

Im Sommer werden wir den Biergarten schön möblieren und auch Pflanzen aufstellen. Wir haben vor, im Biergarten zu grillen. Damit haben wir auch schon positive Erfahrung im Food Garden in Kranichstein gemacht. Leider hatten wir im bisherigen Shalimar keinen Biergarten. Das war nicht gut fürs Geschäft. Zwar hatten wir eine Klimaanlage, aber die Leute wollen bei schönem Wetter draußen sitzen. Auch wegen und nach Corona wollen die Menschen lieber im Freien sein. Viele Leute haben wegen Corona unseren Lieferservice genutzt, weil sie Angst vor Ansteckung hatten. Daher freuen wir uns, jetzt auch einen Biergarten zu haben.

Sie sprachen von den Geburtstagen und den Familienfeiern. Wie viel macht das von Ihrem Geschäft aus? Sie haben jetzt bei der SGA auch die vielen Nebenräume.

Wir hatten bisher viele Caterings und Geburtstagsfeiern. Das wollen wir auch fortführen. Wir erreichen damit Freunde und Bekannten der Einladenden. Das ist gute Werbung für uns. Und hier mit den Nebenräumen ist das ein weiterer Pluspunkt. Wenn eine Feier mit 100 Personen ist, hat man immer noch genug Platz, um anderen Gäste und auch den Mitgliedern ein Angebot machen zu können. Das war ein Hauptgrund, warum wir uns entschieden haben, zur SGA zu kommen.

Welchen Anteil hat der Lieferservice an Ihrem Geschäft?

Gerade in dem Bereich des eher amerikanischen Essens einen großen. Vor allem, weil Mitarbeitende von Merck und auch anderen Unternehmen mittags schnell etwas brauchen und kein riesiges indisches Festmahl haben wollen. Eher etwas Kleineres, das man schnell bestellen kann. Bei den Uber Eats und Co. sieht man, dass die Kassenschlager vor allem das deutsche und amerikanische Essen sind. Wir gehen davon aus, dass diese Speisen das Liefergeschäft dominieren werden, beim Shalimar hingegen eher gemischt sein wird.

Viele Arheilgerinnen und Arheilger wird es sicherlich freuen, dass sie wieder Gelegenheit haben, hier mittags Essen gehen zu können. Es gibt auch viele junge Familien, die nachmittags im Sportzentrum sind. Planen Sie für diese auch ein Angebot?

Ja, ganz sicher. Unser Restaurant wird von 11.00 Uhr bis abends durchgehend geöffnet sein. Dann gibt es auch Kaffee und Kuchen und ähnliches bei uns. Wir können uns so eine Art Bistro vorstellen, in dem man sich tagsüber etwas holen kann.

Werden Sie einen Ruhetag haben?

Nein, momentan ist kein Ruhetag geplant. Eventuell wird man nach einiger Erfahrung mit dem Geschäft über einen Ruhetag entscheiden.

Wir haben über die Familienfeiern und auch über die jungen Familien gesprochen. Sie haben auch die Kegelbahn dabei. Planen Sie für die Anmietungen der Kegelbahn auch ein besonderes Angebot?

Ja, wir glauben, dass man Feierlichkeiten wunderbar mit dem Kegeln verbinden kann. Dieses Angebot findet man selten. Oft trifft man sich nur und trinkt und isst. So kann man das mit einer kleinen sportlichen Aktivität kombinieren.

Vielen Dank für das Gespräch.

SGAktiv blickt auf ein spannendes Jahr zurück

Neue Einrichtungen sowie neue Mitarbeitende im Gesundheitszentrum



Beliebtes Trainingsgerät: Die neue Langhantel ist sehr beliebt und wird rege genutzt.

Sowohl im Team als auch in der Ausstattung des Fitnessstudios hat sich einiges verändert. Das neu angeschaffte Rack und die Langhantel erfreuen sich großer Beliebtheit und werden von Jung und Alt genutzt. Die

Auslastung am Nachmittag und am Abend ist so gut, dass die Anschaffung einer zweiten Langhantel und eines zweiten Racks angestrebt wird.

Die mit der Anschaffung verbundene Umstellaktion lässt das Studio noch heller und freundlicher erscheinen. Auch der Saunabereich wurde im letzten Jahr in Angriff genommen. Der Ruheraum lädt nun noch mehr zum Verweilen und Ruhen ein. Im Saunagarten wurde die Pflanzzeit im Herbst ebenfalls genutzt und Lavendel, Zierapfel, Hibiskus und Co. haben dort ihr neues Zuhause gefunden.

Neu im Team

Nicht nur die Einrichtung, sondern auch das SGAktiv-Team hat sich 2023 verändert. Neu dazugekommen sind im Laufe des vergangenen Jahres Caryl Owens, Christian Meyer und Stefanie Klemz und komplettieren mit Tanja Zapf das Team der festangestellten Trainer:innen im Gesundheitszentrum. Besonders stolz ist die Crew auf die Entwicklung und Weiterbildung der jungen Aushilfstrainerin Lilly Bahl, die im Rahmen ihrer Tätigkeit sowohl ihre Fitnesstrainer C- als auch ihre Fitnesstrainer B-Lizenz erworben hat und das Team tatkräftig unterstützt. Dass



Aushilfstrainerin Lilly Bahl



Trainer:innen: Stefanie Klemz, Christian Meyer, Caryl Owens und Tanja Zapf

die Stimmung im Trainerteam sehr herzlich ist, spüre man auch auf der Trainingsfläche, sagen die Mitglieder. Und so klang das erste gemeinsame Jahr Mitte Dezember bei der gemeinsamen Weihnachtsfeier bei Glühwein, Sekt und Snacks besinnlich aus.

Digitalisierung vorantreiben

Auch das neue Jahr soll einige Veränderungen mit sich bringen. Das SGAktiv-Team möchte die Digitalisierung im Studio vorantreiben. Statt des händischen Unterschreibens auf Anwesenheitslisten werden sich die Studio-Mitglieder demnächst mit einem Chipband digital an einem Check-in-Gerät an- und abmelden können.

Die Öffnungszeit des Gesundheitszentrums wird um eine weitere Stunde erweitert. So öffnet das Gesundheitszentrum ab Januar 2024 mittwochs bereits um 7.00 Uhr. Zusätzlich bleibt der Wunsch bestehen, besonders die Nachmittags- und Abendstunden mit weiteren jungen Mitgliedern zu füllen. Daher wird es ab Januar ein limitiertes Angebot für Schüler, Studierende und Auszubildende geben, für die der Zusatzbeitrag im SGAktiv Gesundheitszentrum mit einem entsprechenden Nachweis dann nur 13 statt 26 Euro kosten wird.

Auch alle anderen Interessierten sind im Fitnessstudio der SGA immer herzlich willkommen. Die Trainerinnen und Trainer stehen für Fragen jederzeit zur Verfügung. Individuelle Probetrainings können unter Tel. 06151 376520 vereinbart werden.

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



Entspannung und Wohlbefinden

Zwölf Plätze und Aufgussautomatik laden zum Entspannen ein

Draußen ist es kalt und Sie fühlen sich gestresst? Dann entspannen Sie Körper und Geist in der SGA-Sauna! Erleben Sie pure Erholung in einem gemütlichen Ambiente. Genießen Sie das wohlige Gefühl von Wärme, lösen Sie Verspannungen und tanken Sie neue Energie.

Der SGA-Saunabereich bietet eine Saunakabine mit zwölf Plätzen und Aufgussautomatik, eigene Sanitärbereiche, einen Ruheraum und einen Outdoor-Saunagarten.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken. Besuchen Sie die Sauna und erleben Sie, wie Stress und Sorgen wegschmelzen.

Die SGA bietet eine 10er Saunakarte auch für Nichtmitglieder für 99 Euro an. Die Kar-



te kann individuell genutzt werden – auch mit anderen zusammen. So können Sie mit Freunden oder der Familie gemeinsam einen entspannten Saunabesuch planen. Sowohl für Damen als auch für Her-

ren gibt es zudem separate Saunazeiten. Die Saunakarte ist in der Geschäftsstelle im SGA-Sportzentrum (Tel. 06151 376330, sga@sg-arheiligen.de) erhältlich und kann bar oder mit Karte gezahlt werden.

Die Öffnungszeiten der Sauna

Montag	8.30 – 21.00 Uhr
Dienstag	8.30 – 21.00 Uhr
Mittwoch	8.30 – 21.00 Uhr
Donnerstag	8.30 – 21.00 Uhr
Freitag	8.30 – 21.00 Uhr
Samstag	9.30 – 17.30 Uhr
Sonntag	9.30 – 17.30 Uhr

Damensauna	
Dienstag	8.30 – 13.00 Uhr
Mittwoch	16.00 – 21.00 Uhr

Herrensauna	
Montag	16.00 – 21.00 Uhr

SGA-Tänzerinnen bei der „Oriental Night“

Orientalischer Tanz mit beiden Gruppen bei Benefizshow in Griesheim vertreten

Dass sie nicht nur im „stillen Kämmerlein“ trainieren, sondern auch gerne mal ins Rampenlicht treten, haben die beiden Tanzsport-Gruppen „Nuriyya“ und „Shabnam“ im Oktober bei der „Oriental Night“ in Griesheim unter Beweis gestellt.

Bei dieser Benefizshow des Griesheimer Kulturvereins boten sie gemeinsam mit anderen Gruppen und Solotänzerinnen aus dem Rhein-Main- und Rhein-Neckar-Gebiet ein abendfüllendes Programm vor ausverkauftem Haus.

So konnten nicht nur die Fortgeschrittenen der Gruppe „Nuriyya“ ihr Können zeigen, sondern auch die Freitagsgruppe „Shabnam“, die auf Level 0 bis 3 trainiert. „Man hat es ihnen nicht angemerkt, aber für Shabnam war dieser Auftritt ihr Bühnendebüt“, wie die Trainerin Corinna Jedamzik nicht ohne Stolz hervorhob. Krönung für die SGA-Gruppen waren die beiden gemeinschaftlichen Tänze mit der Griesheimer Gruppe „Aynur“, die ebenfalls von Corinna Jedamzik trainiert wird.

Für das neue Jahr wird bereits an neuen Tänzen für die nächste Show gearbeitet, und es ist – wie schon 2023 – die Teilnahme am



„Deutschen Tanzsportabzeichen“ geplant. Ideen hierfür gibt es zur Genüge, denn unter dem Oberbegriff Orientalischer Tanz sind

unzählige Folkloretänze, moderne Tänze und auch Fantasytänze mit diversen Accessoires wie Säbel, Schleier und Fächerschleier zusammengefasst.

Ergänzt wird diese Vielfalt noch durch zahllose Fusionen von verschiedenen Stilrichtungen wie Rumba oriental, Samba oriental, Tango oriental, Arab-Flamenco, Hip-hop-oriental usw.

Diese Vielfalt kommt zustande, weil jedes Land des Orients und jede Volksgruppe ihre eigene Art hat, sich in unterschiedlichen Rhythmen und Tempi im Tanz auszudrücken. Dabei gibt es sowohl Solo- als auch Gruppentänze, getanzt wird über alle Altersgruppen hinweg und unabhängig von der Figur der Tanzenden. So hat jede und jeder die Möglichkeit, aus dieser riesigen Palette seinen persönlichen Favoriten zu finden.

Wenn Sie Lust haben, an einem Probetraining „Orientalischer Tanz“ teilzunehmen, nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit Corinna Jedamzik unter Tel. 06155 6870 oder per E-Mail unter chiara.naurelen@web.de auf. Die fortgeschrittene Gruppe „Nuriyya“ trainiert montags von 20.00 bis 21.30 Uhr (Level 3 bis Fortgeschritten). Ein Quereinstieg ist hier nur möglich, wenn eine tänzerische Vorbildung vorhanden ist, das muss aber nicht zwangsläufig orientalisch sein. Ambition zum Nachüben wird hier in jedem Fall vorausgesetzt.

Die Gruppe „Shabnam“ trainiert freitags von 20.00 bis 21.30 Uhr (Level 0 bis 3). Hier ist das Niveau von Anfänger bis Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger. Beide Gruppen tanzen in der Halle 5 des SGA-Sportzentrums. Über weitere Mittänzer:innen freuen sich beide Gruppen sehr.



Ein wahrlich starker Start

Anfängergruppe Standard/Latein der Tanzsportabteilung

Mitte November hat die neue Anfängergruppe Standard/Latein einen wahrlich starken Start hingelegt: Gleich 16 tanzinteressierte – und bald hoffentlich tanzbegeisterte – Paare haben den Schritt aufs Parkett gewagt. Damit haben diese Paare sich gleichzeitig für ein Ganzkörpertraining entschieden, wie es in dieser Kombination selten ist. Denn Tanzen stärkt ganz nebenbei Muskeln und Gelenke, ist gut für den Kreislauf, fordert das Gehirn, und macht durch die harmonische Bewegung zur Musik letztlich einfach glücklich und zufrieden.

Wenn Ihr Interesse geweckt wurde und Sie sich dieser Gruppe anschließen möchten, sind Sie herzlich willkommen. Mit ein bisschen Ehrgeiz lässt sich der bisherige Vorsprung noch sehr gut aufholen. Getanzt wird sonntags von 16.30 bis 17.30 Uhr in Halle 4 des SGA-Sportzentrums. Es wird darum gebeten, vorher Kontakt per E-Mail aufzunehmen unter: tanzsport@sg-arheilgen.de.

Gleich in den ersten Wochen wurden schon die Grundlagen zum Langsamen Walzer, Tango und – für etwas „Summer feeling“ in dieser kalten Jahreszeit – Samba gelegt. Nach und nach werden nun immer mehr Tänze und Figuren hinzukommen, und spätestens bei Tänzen wie Quick Step oder Jive wird klar werden, warum es Tanz“sport“ heißt.

„Einen schöneren Amtsantritt hätte ich mir kaum wünschen können“, meint Abel Blazevic angesichts dieses großen Interesses, der Mitte Oktober die Rolle des Abteilungsvorsitzenden von Dirk Münstermann übernommen hat.



Impressum

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

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

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

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

Bildnachweis: Die Bilder entstammen teilweise der Internetplattform stock.adobe.de. Die Lizenzbedingungen sind dort abrufbar. Bei den restlichen Bildern handelt es sich um eigene Fotos.

Anmelde- und Teilnahmebedingungen: An unseren Kursen (Seite 10) kann jede Person ab 18 Jahren teilnehmen. Sind auch Kinder und Jugendliche angesprochen, wird dieses in der Kursbeschreibung genannt. Wir setzen eine gesundheitlich uneingeschränkte Belastbarkeit voraus. Sind Sie aufgrund von Vorerkrankungen unsicher, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Sie nehmen auf eigene Gefahr am Programm teil. Die Anmeldung zu Kursen erfolgt online über unsere Website. Sie erhalten daraufhin eine Bestätigung Ihrer Teilnahme. Anmeldungen zum Kursprogramm sind jeweils eine Woche vor Kursbeginn möglich.

SGA Boule – von „ruhiger Kugel“ keine Rede!

Rückblick auf 2023 und eine Vorschau auf die Aktivitäten im neuen Jahr

2023 war für die Bouler:innen der SGA ein bewegtes Jahr. Bei Liga-Spielen, Teilnahme an Turnieren und Cup-Wettbewerben, Vereinsmeisterschaft und natürlich der Trainingsserie für das Boule-Sportabzeichen waren die Boulekugeln ständig am Rollen. Nebenbei wurde zudem fleißig am Gelände gearbeitet. Mit viel Eigenleistung wurde ein Funktionsgebäude mit Geräteraum, Toilette und Freisitz errichtet. Eine neue Flutlichtanlage mit stromsparenden LEDs und neue Bahnen werten das Boulodrome Ecke Jakob-Jung-Straße/Woogsweg zusätzlich auf.

Auch in Sachen „SGA-Wir-Gefühl“ wurden neue Wege beschritten. Es wurden Verbindungen zur Herzsportgruppe und zu den Sportkeglern geknüpft. Bei einem „Boule-Kegel-Duathlon“ konnten sich die Mitglieder der Abteilungen wechselseitig mit viel Spaß in der jeweils anderen Sportart versuchen.

Über den Winter steht die Neu-Justierung der Abteilungsziele im Fokus. Hierzu läuft aktuell eine Umfrage unter den Mitgliedern. Gefragt wird beispielsweise, in welcher Form die Vereinsmeisterschaft zukünftig stattfinden soll oder wie das Training gestaltet werden kann, um die sportlichen Ziele noch besser zu erreichen. Aktuell gibt es da Luft

nach oben: Während die erste Mannschaft den Klassenerhalt in der 3. Hessenliga Süd geschafft hat, ist die zweite Mannschaft abgestiegen und tritt nun in der 4. Liga an.

Der Saisonauftakt erfolgte bereits im Dezember 2023 mit der Beteiligung einiger SGA Bouler:innen am Hessen-Winter-Cup. Es wird Tête-à-Tête (1:1) gespielt in mehreren Gruppenphasen von Dezember 2023 bis Anfang April 2024. Auf die Gewinner wartet neben Preisgeld und Wanderpokal auch ein Sitzplatz bei der Tête-à-Tête (1:1) Deutschen Meisterschaft 2024!

Im Februar geht es dann auf die Kegelbahn zum zweiten Teil des Boule-Kegel-Duathlon (Der erste Teil im Arheilger Boulodrome fand im August statt.)

Die Hessen-Liga als sportlich wichtigster Leistungswettbewerb startet dann am 4. Mai 2024. Die weiteren Spieltage folgen am 1. Juni, 6. Juli und 7. September 2024. Wieder wird die SGA-Bouleabteilung versuchen, den ein oder anderen Spieltag in das eigene Boulodrome nach Arheilgen zu holen.

Erstmals seit einigen Jahren wird über ein eigenes Turnier nachgedacht. Als Ausrichter

verspricht sich die SGA-Bouleabteilung eine sehr gute Werbung in eigener Sache.

Weitere Highlights in 2024 werden wieder das Heinerfest-Turnier im Herrngarten sowie das Demenz-Turnier auf der Mathildenhöhe sein, bei denen die SGA-Bouleabteilung traditionell die sportliche Leitung innehat.

Boule kann als Freizeit- und Leistungssport ausgeübt werden. Die SGA-Bouleabteilung bietet beides! Gespielt wird in der Wintersaison dienstags und donnerstags bereits ab 18.00 Uhr. Wer einfach mal reinschnuppern möchte, ist herzlich willkommen. Auch die Boulekugeln können vor Ort ausgeliehen werden.



Die Spielerinnen und Spieler der SGA-Bouleabteilung (1. und 2. Mannschaft gemeinsam) am „heißen“ letzten Liga-Spieltag am 9. September 2023 in Gießen

Eines der erfolgreichsten Jahre beim Bahnengolf

Das Jahr 2023 war für die Abteilung Bahnengolf, insbesondere aus sportlicher Sicht, eines der erfolgreichsten Jahre seit langer Zeit. Im Ligenspielbetrieb waren wieder drei Mannschaften am Start. Die 1. Mannschaft spielte in der 1. Bundesliga Gruppe Süd und konnte sich erneut für das Finale bei der Deutschen Meisterschaft qualifizieren. Die Mannschaft spielte ein konzentriertes Finale und wurde mit 1.228 Punkten Deutscher Meister vor der BGS Hardenberg-Putter (NRW) mit 1.254 Punkten und dem 1. MGC Mainz mit 1.262 Punkten.

Bei der Deutschen Meisterschaft konnten sich die Arheilger Severin Blümer, Achim Braungart-Zink und Oleg Klassen dann ins Finale der besten zwölf Teilnehmer spielen. Alle drei Arheilger spielten konstant in der Spitze, führten die Spitzengruppe zeitweise gemeinsam an. Am Schluss siegte Severin Blümer mit 293 Punkten und wurde Deutscher Meister vor seinem Mannschaftskollegen Achim Braungart-Zink, der mit 295 Punkten Deutscher Vizemeister wurde. Oleg Klassen wurde mit 302 Punkten Sechster und komplettierte den Riesenerfolg der SGA

Unsere 2. Mannschaft war in der 2. Bundesliga am Start. Sie konnte einen achtbaren Platz im Mittelfeld erringen und damit wieder den Klassenerhalt sichern. Auch die 3. Mannschaft spielte in der Gruppenliga des Hessischen Bahnengolf Sportverbands, sie belegte hier den hervorragenden zweiten Platz.

Am DMV-Pokal 2022/23 nahmen die Bahnengolfer mit einer gemischten Mannschaft teil. Nach erfolgreichem Abschneiden in der ersten, der regionalen Runde, wurde überregional in der Gruppe Süd gespielt. Nach Siegen gegen Schriesheim, Weinheim und Ohlsbach konnte sich die Mannschaft für das Halbfinale des DMV-Pokals qualifizieren. Das Halbfinale und das Finale findet traditionell an Ostern im Bahnengolfzentrum des Deutschen Verbandes in Bad Münden statt. Hier verlor die Mannschaft allerdings das

Spiel im Halbfinale gegen den MGC Dormagen-Brechten. Das folgende Spiel um Platz 3 gegen den VFM Bochum wurde dann souverän gewonnen und damit Platz 3 bei der Pokalmeisterschaft belegt. Inzwischen ist der DMV-Pokal 2023/24 gestartet. Die regionale Runde wurde bereits erfolgreich abgeschlossen und die SGA-Bahnengolfer spielen im nächsten Jahr wieder in der überregionalen Runde.

Zur Weltmeisterschaft 2023 vom 22. bis 26. August in Uppsala (Schweden) nominierte der Bundestrainer die beiden Arheilger Severin Blümer und Oleg Klassen für die deutsche Nationalmannschaft. Sie konnten dort mit der Mannschaft hinter den Hausherren aus Schweden die Vizeweltmeisterschaft erringen. In der Einzelwertung belegte Severin Blümer den hervorragenden 9. Platz.

Sportlicher Höhepunkt dieses Jahres war die Teilnahme der 1. Mannschaft am European Champions League Final in Canegrate in der Nähe von Mailand (Italien). Als Deutscher Meister bei den Herren-Mannschaften hatte sich die SGA qualifiziert. Dazu war mit dem Vorjahressieger dieses Wettbewerbes, der BGS Hardenberg-Pötter auch noch eine weitere deutsche Mannschaft am Start. Auf den Minigolfbahnen im Bahnengolfzentrum Canegrate mussten zehn Runden gespielt werden. Punktgleich mit dem MGC Olomouc (Tschechien) konnte die SGA in der Besetzung Michel Rhyn, Oleg Klassen, Jan van Vught, Severin Blümer, Danny Hense, Achim Braungart Zink und Ingmar Heipel in der ersten Runde die Führung übernehmen. In den Folgerunden ging die SGA alleine in Führung, konnte die Führung dann sogar weiter ausbauen und führte zeitweise mit über 20 Schlägen Vorsprung. Doch der Vorsprung schmolz. Die BGS Hardenberg, der Vorjahressieger, konnte in der vorletzten Runde mit hauchdünnem Vorsprung an der SGA vorbeiziehen und diesen Vorsprung ins Ziel retten. Die SGA belegte damit bei der Europameisterschaft den zwei-

ten Platz und wurde Vizemeister vor dem schwedischen Meister Uppsala, BGK wurde mit 1742 Schlägen Dritter.

Auch im Breitensport war die Abteilung Bahnengolf wieder recht aktiv. Am Heinerfest-

Samstag hat sie das traditionelle Heinerfest-Turnier für Freizeitspieler ausgetragen und konnte vielen Hobbyspielern den Sport näher bringen. Einige sind nun regelmäßige Gäste bei der SGA und die Abteilung hofft, einige als Mitglieder gewinnen zu können.

Hauptsponsoren: MERCK, HAUPTSPONSOR DES SCHLOSSES GRABENFESTES entega

Medienpartner: DARMSTÄDTER ECHO, Montag bis Freitag 18.00 Uhr HESSEN, FRIZZ MAG.DE, hr3

schloßgrabenfest 2024
16.05. – 19.05.
In Darmstadts City, rund ums Schloss.

Wir feiern Musik und freuen uns auf Dich. Sei dabei und kauf' Dir jetzt Dein Ticket.
Tickets gibt es auf www.schlossgrabenfest.de

Wir feiern Musik.

www.schlossgrabenfest.de

Sparkasse Darmstadt, HEAG, KOIKE, da, feedback, ASB, WELCOME HOTEL DARMSTADT

SGA Handballjugend mit Aufwind und Problemen

Schmalere Grat zwischen Zuwachs im Nachwuchsbereich und einer kniffligen Trainersuche



Männliche E-Jugend

Positives gibt es von der Handballjugend zu berichten: Der Trend im weiblichen Bereich könnte nämlich kaum positiver sein. Damit eng verbunden sind aber auch die Probleme mit den „wenigen“ Betreuungspersonen, die sich wöchentlich für die Mädchen und damit die Handball-Jugendabteilung der SGA engagieren. „Ein toller Aufwind, den wir so schon lange nicht mehr hatten“, so Jugendleiter Marcel Creutz. Die Hoffnung, bald wieder ein Damen-Team bei der SGA-Handballabteilung präsentieren zu können, ist enorm groß. In der aktuellen Saison sind erstmalig seit langer Zeit wieder die Teams von E- bis B-Jugend durchgehend besetzt. Alle Mannschaften sind derzeit in der Bezirksliga aktiv. Mittelfeldplätze werden hierbei angestrebt.

Und auch bei den jüngsten Handballkids läuft momentan viel Gutes zusammen. Der Zulauf beim Handballkindergarten ist ungebrochen und somit ist die Durchlässigkeit zu den Minis auch gegeben. Die Trainerteams, bestehend aus „jungen Hüpfern“ und „alten Hasen“ bewähren sich sehr und sorgen somit für Spaß am Spiel bei den unzähligen Kids, die derzeit in den Minis-Teams am Ball sind oder im Handballkindergarten ihre ersten Schritte mit dem Handball wagen.

Gesucht werden Jungs der Jahrgänge 2009 bis 2012

Neue handballinteressierte Kinder sind derzeit vor allem noch in den männlichen



Männliche D-Jugend

Mannschaften der Jahrgänge 2009 bis 2012 gesucht. Bei Interesse gerne an die Jugendleitung wenden oder die Trainingszeiten auf der Homepage der SGA-Handballer einsehen: <https://www.sg-arheilgen.de/sportangebot/handball/>

Betreuung ist das große Manko

Gegen die positive Entwicklung des Zuwachses von Handball-Kids steht ein sehr großer Aspekt, ohne den die Jugendarbeit bei der SGA-Handball in naher Zukunft große Schwierigkeiten haben wird: das Ehrenamt der Trainer:innen und Betreuer:innen. Die SGA-Handballabteilung benötigt dringend Betreuer:innen/Trainer:innen für alle Ju-

gendmannschaften. Gesucht werden Personen mit einer Sportlizenz, (ehemalige) Sportlehrer:innen, Interessierte mit handballerischer Vergangenheit oder Erfahrung in der Jugendbetreuung – eventuell sogar beim Ballsport.

„Das Ehrenamt als Trainer und Betreuer gibt so viele tolle Momente zurück, wenn man die sportliche und auch menschliche Entwicklung der jungen Handballer erlebt“, so die Jugendleiter. Lucas Kunz und auch Marcel Creutz stehen gerne Rede und Antwort und unterstützen ihre Trainer:innen/Betreuer:innen nicht nur in der Startphase intensiv. Zu erreichen sind die beiden per Mail unter: sgahandballjugend@gmail.com

volksbanking.de/gewinnsparen

Mit Gewinnsparen viele Chancen nutzen – für sich und andere!

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

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

Volksbank Darmstadt Mainz

ZURICH

Bester Schutz für Sie und Ihre Lieben

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

Neuer Handball-Vorsitzender: Die ersten 100 Tage

Die SGA-Handballer haben einen neuen Vorsitzenden – zu den ersten 100 Tagen im Amt ein Gespräch mit Uwe Busch

Hallo Uwe, Du bist nun seit Spätsommer im Amt. Was hat dich dazu gebracht, bei den Handballern den Abteilungsvorsitz zu übernehmen?

Wie so oft im Leben beginnen tolle Geschichten mit dem Satz „Halt mal mein Bier“. Und genau so erging es mir. Dominik Benz, der stellvertretende Vorsitzende der Handballer, hat mich beim Feuerwehrfest angesprochen. Wir beide hatten ein Kaltgetränk in der Hand und er hat mir erzählt, dass die Abteilung einen neuen Vorsitzenden wählen wird. Er fragte mich, ob ich mir das zutrauen würde. Zunächst habe ich das weit von mir gewiesen. Je mehr ich mich allerdings mit der Situation der Handballer beschäftigt hatte, umso mehr bekam ich Lust auf die Aufgabe. Eine Woche später haben wir nochmal telefoniert und dann war klar, dass ich mich der Wahl der Mitglieder stellen werde.

Welche Argumente haben dich überzeugt?

Die Handballer sind bereits gut organisiert. Die unterschiedlichen Aufgaben der Abteilung lasten auf vielen Schultern und die Vorstandsmannschaft ist sehr motiviert und engagiert. Zudem kenne ich ja viele SGA-Handballer und die Personen aus dem Umfeld. So ganz habe ich die Aktivitäten der Abteilung nie aus den Augen verloren. Und als Hallensprecher bei den Heimspielen war

ich vor Corona schon nah dran am Geschehen, zumindest bei der ersten Herrenmannschaft. Zuhause hatte ich mich natürlich vor der Zusage abgestimmt. Die zeitintensive Aufgabe einer Abteilungsleitung löst man schließlich nur, wenn man die Unterstützung der Ehepartnerin hat. Sie hält mir den Rücken frei und bringt sich zudem selbst in die ehrenamtliche Abteilungsarbeit ein.

Womit beschäftigst du dich?

Meine Aufgabe als Abteilungsleiter sehe ich darin, Ansprechpartner nach außen zu sein. Intern sind die Verantwortlichkeiten verteilt und in sehr guten Händen. Hier gilt es nur ab und an ein wenig zu moderieren.

Was sind eure Herausforderungen?

Wir haben tolle Ideen im Vorstand und auch auf Seiten der Trainer und Betreuer. Viele Eltern unserer Kids sind engagiert und bringen sich ein. Schwierig ist es, die Power der Abteilung „auf die Erde“ zu bringen. Wir würden gerne alle Kindermannschaften mit gut ausgebildeten Trainern ausstatten. Und wir würden gerne in allen Altersklassen dem Handballnachwuchs eine Heimat geben. Unsere Jugendleiter Marcel Creutz und Lucas Kunz suchen allerdings aktuell für einige Kindermannschaften noch händierend Trainer und Betreuer mit Handballbezug. Da

wird sich hoffentlich bald etwas ergeben. Im Aktivenbereich sind wir dagegen grundsätzlich aufgestellt und mit beiden Männerteams auf Bezirksebene erfolgreich. Und natürlich würden wir auch gerne bei den Damen wieder eine Mannschaft ins Rennen schicken, um unseren Handballmädchen eine Perspektive nach der A-Jugend zu bieten.

Wenn eine Fee bei dir klingeln würde, um dir drei Wünsche für Deine Handballer zu erfüllen, welche Wünsche wären das?



Uwe Busch, Handball-Vorsitzender

Zunächst wäre das der Wunsch nach Anerkennung der Arbeit, die die Handballabteilung für die Gesellschaft leistet. Wir holen Kinder von der Straße und geben ihnen Gelegenheit, die jugendliche Kraft in geregelte Bahnen zu lenken. Dazu vermittelt der Handballsport wichtige Werte wie Fairness, Toleranz, Teamgeist und Respekt. Das gilt aber natürlich auch für alle anderen ehrenamtliche Tätigkeiten und Sportarten. Mein zweiter Wunsch wäre eine stärkere finanzielle Unterstützung der Abteilung. Der Mitgliedsbeitrag genügt nicht, um laufende Kosten für den Spielbetrieb zu decken. Die Ausbildung von Trainern und Betreuern kostet Geld. Und wir möchten unsere Mannschaften bei den Trainingsmitteln und auch Spielkleidung gut ausstatten. Aktuell suchen wir Unterstützung bei der Beschaffung von Trikots für unsere Kindermannschaften. Hier sind wir in aussichtsreichen Gesprächen und freuen uns, wenn wir mit Feenhilfe weitere neue Unterstützer bei Unternehmen und auch Privatpersonen finden. Als Drittes wünsche ich mir von der Fee Gesundheit und Glück für alle Mitglieder der Handballabteilung sowie für die Leser der INFORM und ihren Familien im neuen Jahr.

Danke dir für das Gespräch und möge die Handball-Fee deine Wünsche erfüllen.

Aktive Handballer in neuer Arbeitskleidung

Erfolgreich in die Hinrunde gestartet

Die aktiven Herrenmannschaften der SGA-Handballer laufen seit dieser Saison in neuer Spielkleidung auf. Ein großes Dankeschön an unsere Sponsoren, ohne die die Umsetzung nicht möglich gewesen wäre: Kretschmann Bau, Dittmar Schwimmanlagen, Bauernladen Benz, Matthäus & Schuchmann Elektrotechnik, Holger Pahnke Installation/Heizungsbau, Weber & Weber Friseur, Völger GmbH sowie Michael Kaniecki Gartengestaltung

Sportlich konnte man in den neuen Trikots mit beiden Mannschaften großteils überzeugen. So konnten sich die 1. Herren auf

den vorderen Rängen der Bezirksoberliga etablieren. Neben der beruflich befristeten Abwesenheit von Philipp Sonderecker gab es in der Mannschaft keine Abgänge. Im Gegenzug konnte man sich durch die Neuzugänge und Rückkehrer Lars Kretschmann, Philip Wesp, Martin Rellig, Ruud Kern, Jakob Endraß sowie dem neuen Trainer Wladimir „Bob“ Daschewski personell deutlich verstärken und die neuen Impulse auch auf die Platte bringen.

Die erste Garde bestätigt ihre Leistungen mit dem aktuell 3. Platz der Bezirksoberliga Darmstadt. Hier gilt es jetzt an die gezeigten

Leistungen anzuknüpfen, damit das Saisonziel erreicht werden kann.

Zweite Mannschaft hat es noch in der eigenen Hand

Die „Zwott“ unter Trainer Florian Abe belegt nach einigen teils durchaus unglücklichen Niederlagen, aktuell den 6. Platz der Bezirksoberliga B. Den eigenen Ansprüchen ebenfalls im oberen Tabellenbereich sesshaft zu werden, konnte man so nicht ganz gerecht werden und ließ in manchen Spielen die nötige Cleverness vermissen, um die Punkte mitzunehmen.

Da die B-Klasse diese Saison aber so ausgeglichen wie seit Jahren nicht mehr ist, ist hier noch alles offen. Es liegt also in eigener Hand, die gesteckten Ziele zu erreichen. Auch hier muss an die bereits gezeigten Leistungen angeknüpft werden, um im Kollektiv erfolgreich zu sein.

Die Mannschaften bedanken sich sehr herzlich bei allen Zuschauern, die sie bei den bisherigen Spielen so tatkräftig angefeuert haben. Sie freuen sich weiterhin auf volle Ränge, die Unterstützung bei den Spielen und auf eine schöne Zeit zusammen bei der SGA.



Fesche Burschen: Die Handball-Herrenmannschaften der SGA in den neuen Trikots

Rad- und Rollsport bei der SGA

Sportarten, die Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer trainieren



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.

Viel Spaß auf speziellen Rädern

Radball ist eine Radsportart in der Halle, bei der in Teams auf Tore gespielt wird. Das Spielfeld ist von einer flachen Bande umgeben, so dass der Ball im Spielfeld bleibt. Geschossen wird er üblicherweise mit dem Vorderrad des speziellen Fahrrads. Ab 7 Jahre könnt ihr 2-mal wöchentlich am Radballtraining teilnehmen. Die Radballräder wer-

den 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 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!



MERCK

„Hier sind wir DAheim“

Mehr über uns als Nachbar...

www.merck.de/nachbarschaft

Dabeisein ist einfach.

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.

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

Sparkasse Darmstadt

Hessische Meisterschaften bei der SGA

Ringen um Titel beim männlichen Nachwuchs

Erneut ist die SGA Ausrichter der Hessischen Ringermeisterschaften. Am 24. und 25. Februar 2024 trifft sich der männliche Nachwuchs im SGA-Sportzentrum, um die Meister zu ermitteln.

Zuletzt war die SGA Ausrichter einer Meisterschaft im Jahr 2020, kurz bevor der Sportbetrieb durch die zurückliegende Pandemie ausgebremst und gehörig auf die Probe gestellt wurde.

Am Samstag, 24. Februar um 11.30 Uhr treffen sich die U23-Sportler, um in beiden Stilarten, Griechisch-Römisch und Freistil, ihre Kräfte zu messen und ihr Können unter Beweis zu stellen.

Am Sonntag, 25. Februar um 10.30 Uhr sind dann die Freistilspezialisten der jüngeren Jahrgänge U17, U14 und U12 auf der Matte in Arheilgen und kämpfen um den Hessischen Meistertitel.



Jugendleiter übergaben Tischtennis-Pakete

Geschenke an die Grundschulen sollen bei Kindern Begeisterung wecken



Die Jugendleiter beim Überreichen der Sportgeräte

Die Tischtennisabteilung der SGA hat im Oktober Tischtennisschläger und -bälle an die Wilhelm-Busch-Schule und die Astrid-Lindgren-Schule in Arheilgen, sowie die Erich Kästner-Schule in Kranichstein verschenkt. Ziel dieser Aktion war es, die Begeisterung für den Tischtennissport bei den Grundschulkindern zu wecken und ihnen die Möglichkeit zu bieten, diesen faszinierenden Sport auszuprobieren. Um die Sportgeräte zu überreichen haben die Jugendleiter Michael Sluckin und Jendrik Seibert hierzu mit viel Engagement alle drei Grundschulen besucht – das Foto entstand bei der Übergabe in der Turnhalle der Erich-Kästner-Schule.

Unabhängig von der Materialspende wurden bereits vor einiger Zeit an den drei Grundschulen Tischtennis-Aktionstage veranstaltet, die den Kindern die Möglichkeit boten, erste Schritte im Tischtennissport zu unternehmen. Hierbei waren die Trainer:innen

der SGA-Tischtennisabteilung vor Ort und zeigten den Schüler:innen mit viel Spaß die Grundlagen für das schnelle Spiel an den Tischtennis-Tischen.

Die Aktionstage erwiesen sich als großer Erfolg, da viele Kinder ihr Interesse am Tischtennissport entdeckten und mittlerweile am Nachwuchstraining der SGA teilnehmen. Die Tischtennisabteilung freut sich über den regen Zulauf und ist stolz darauf, junge Talente zu fördern und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich in diesem mitreißenden Sport weiterzuentwickeln.

Interesse geweckt?

Falls ihr Interesse habt, Tischtennis einmal auszuprobieren, so schaut gerne im Nachwuchstraining – das mittwochs und freitags von 17.30 bis 19.30 Uhr im SGA-Sportzentrum stattfindet – vorbei.

Yoga und Wein

Aus einer Idee werden YoPiVino-Events

An einem schönen Abend im Sommer saßen die beiden SGA-Übungsleiterinnen Tanja Zapf und Caryl Owens gemeinsam bei einem guten Glas Wein im Garten der Weinstube Kilian. Dort entstand die Idee, die Leidenschaft für fließende Bewegungen und guten Wein zusammen zu bringen – Yoga, Pilates und Wein: YoPiVino!

An einem Samstagnachmittag im November war es dann so weit und das erste Event fand statt. Nach einem Begrüßungs-Seccoging es erst mal sportlich zur Sache. Auf einen aktivierenden Pilatesflow folgte ein entspannter fließender Yoga-Abschnitt.

Anschließend tauchten die Teilnehmer:innen mit Dieter Wenzel von der Weinstube Kilian in die Welt der Weine ein. Bei allerhand Wis-

enswertem über Wein – im Allgemeinen und Speziellen – ließ man den Nachmittag bei Snacks gemütlich ausklingen.

Am 18. Dezember fand das zweite Event statt und die Übungsleiterinnen brachten Power-Pilates-Kurs und Yoga-Englisch-Kurs zusammen und kreierten eine 90-minütige Abschlussstunde, um die Weihnachtszeit einzuläuten. Anschließend wurde das Anstoßen mit der SGA-Fitnessstudio-Weihnachtsfeier zusammengelegt und man ließ den Abend festlich ausklingen.

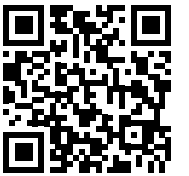
Wer im November oder Dezember nicht dabei sein konnte, dem sei versichert: Die Übungsleiterinnen sind schon bei der Planung von weiteren YoPi-Events. Die gute Idee verdient eine Fortsetzung.



Alles im Gleichgewicht ...

Das Kursangebot der SGA auf einen Blick

Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist eine Online-Anmeldung unter www.sg-arheiligen.de/kursangebot



Körper und Geist

Yoga English	Montag	19:00–20:00 Uhr	SGA Kita
Faszien Yoga	Montag	19:00–20:00 Uhr	GOS
Hatha Yoga	Dienstag	20:00–21:00 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	19:00–20:00 Uhr	ALS
Yoga Flow	Dienstag	10:00–11:30 Uhr	Halle 4
Power Pilates	Montag	18:00–19:00 Uhr	SGA Kita
Classic Pilates	Freitag	10:00–11:00 Uhr	Halle 5
	Freitag	11:00–12:00 Uhr	Halle 5
Pilates	Dienstag	18:45–19:45 Uhr	Halle 4
Fit im Alltag	Montag	9:00–10:00 Uhr	Halle 5
Wirbelsäulen Qi Gong	Mittwoch	9:00–10:00 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	14:00–15:00 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	18:00–19:00 Uhr	Jugendraum
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
Pump Up	Montag	19:00–20:00 Uhr	Halle 4
Basketball	Montag	19:30–21:30 Uhr	ALS
	Mittwoch	20:00–21:30 Uhr	Halle 3
Workout	Montag	20:00–21:00 Uhr	Halle 4
Gymnastik/Entspannung	Dienstag	9:45–10:45 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	16:45–17:45 Uhr	Halle 5
Power Workout	Donnerstag	18:00–19:00 Uhr	Halle 5
Starker Rücken	Donnerstag	18:00–19:00 Uhr	SGA Kita
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	8.00–09.00 Uhr	Halle 4

Senioren sport

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	8:30–09:30 Uhr	Halle 4
	Donnerstag	8:30–09:30 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
Lauffreiweg	Dienstag	16.00–17.00 Uhr	Zeughaus
Walking	Dienstag	18.00–19.00 Uhr	Zeughaus
	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	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-Gruppe	Donnerstag	10.45–11.45 Uhr	Halle 4
Medizinisches Aufbautraining	Montag	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 5
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.	Dienstag	15:00–17:00 Uhr	STS
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
(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	Jugendraum
	> 15 J.	Freitag	19:00–20:00	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 (Beginn ab dem 22. Januar)

Basic Sling	Mittwoch	19:00–20:00 Uhr	SGA Kita
Das klassische Sling-Training als Alternative zum herkömmlichen Krafttraining, durch den gezielten Fokus auf die Rumpfmuskulatur. (Für Fitnessneinsteiger)			

Sling Workout	Montag	17:00–18:00 Uhr	SGA Kita
Das Workout ist für ein höheres Fitnesslevel konzipiert.			

Masterclass-Sling	Donnerstag	19:00–20:00 Uhr	SGA Kita
Die Masterclass ist für Sling-Training-Erfahrene. Hier wird auf den Basics aufgebaut und ein Stück weiter gegangen.			

Sling: Revitalize Your Fitness!	Freitag	19:00–20:00 Uhr	SGA Kita
Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.			

Tough Class	Dienstag	19:00–20:00 Uhr	Halle 5
Die Tough Class ist dynamisch, vielseitig, athletisch, intensiv und richtet sich an alle, mit einer gewissen Grundlagensfitness, die gerne mit anderen in einer Gruppe trainieren.			

Hockergymnastik	Mittwoch	10:00–11:00 Uhr	Goldener Löwe
Bewegungsübungen mit fröhlichen Miteinander.			

Yoga-Werkstatt	Mittwoch	10:00–11:30 Uhr	Halle 5
Unsere Werkstatt richtet sich an Joginis & Jogis, die tiefer in den Aufbau von Asanas hineinschauen möchten. Mit Hilfsmitteln werden Posen machbarer!			

Yoga für Fortgeschrittene	Mittwoch	18:00–19:30 Uhr	WBS
Grundkenntnisse sind erforderlich. Die Asanas werden länger gehalten vertieft und es werden fortgeschrittene Atemübungen praktiziert. Bitte Matte, Decke und Hilfsmittel mitbringen.			

Jumping Fitness	Mittwoch	18:00–19:00 Uhr	Halle 5
	Freitag	7:30– 8:30 Uhr	Halle 5
(Kurs für Teenager von 13–19 Jahren)	Donnerstag	16:00–16:45 Uhr	Halle 5
Jumping Fitness ist ein innovatives Fitnesskonzept und vereint neben einem unglaublichen Spaßfaktor, Fitness, Wellness und pure Leichtigkeit.			

Schwangerschaftssport	Mittwoch	20:00–21:00 Uhr	Halle 5
Gemeinsame mit anderen Schwangeren in Bewegung bleiben und den Körper trotz der Veränderungen fit halten. Das Bewegungsprogramm ist auf die Schwangerschaft abgestimmt.			

Stretching	Donnerstag	11:00–11:30 Uhr	Halle 5
In diesem Kurs wird an der Mobilität und Beweglichkeit gearbeitet. Mit dynamischem Flow aus schwingenden Faszienübungen, sanften Dehnen und einfachen Yogaelementen verbessern wir die Mobilität der Gelenke und erhöhen die Beweglichkeit – für eine bessere Bewegungsqualität im Alltag und Training.			

Active Core Fit	Freitag	18:00–19:00 Uhr	Halle 5
Ein starker Rumpf macht dich leistungsfähiger, indem er deine Koordination und Kraftübertragung im Alltag sowie in jeder weiteren Sportart verbessert.			

Hula Hoop	Freitag	19:00–20:00 Uhr	Halle 3
Hula-Hoop-Training ist effektiv, macht Spaß und kurbelt die Fettverbrennung an.			

Fit & Spaß mit Hanteln	Samstag	10:30–11:30 Uhr	Halle 5
Mit verschiedenen Hanteln werden in abwechslungsreichen Übungen sämtliche Körperpartien trainiert. Viel Spaß und ein effektives Training sind garantiert!			

Outdoor-Training	Samstag	10:00–11:00 Uhr	Bürgerpark
Draußen an der frischen Luft führen wir ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörper-Training durch. Ausdauer-Übungen wechseln sich mit Kraft- und Koordinationsübungen ab. (Start ab April 2024)			