



Blau-Gelb

Nachrichten der
Sportgemeinde 1886 e.V.
Weiterstadt

Nummer 2
Tel.: 0 61 50/96 10 10

42. Jahrgang · Juni 2016
email: verwaltung@sg-weiterstadt.de

D 8204 F



Das Fitnessstudio wurde mit neuen Geräten ausgestattet

ABTEILUNGSLEITER

Turnen: Patrizia Lachnit, Fr.-Ebert-Str. 26,
64331 Weiterstadt, T. 0157/84508874

Abteilung Musik:

Timo Prenter
Heinrich-Str. 53, 64331 Weiterstadt, T. 76 94

Handball:

Harald Bott
Prenzlauer Weg 16, 64331 Weiterstadt, Tel. 1 23 51

Tischtennis:

Joachim Fischer
Heinrich-Rühl-Str. 3, 64331 Weiterstadt, T. 1 40 87

Badminton:

Karl-Friedrich Rausch
Schloßgartenstr. 8, 64331 Weiterstadt

Schwimmen:

Tilemann Teschner, Heinrich-Heine-Str. 2
64331 Weiterstadt, T. 0171/4839348

Tennis:

Peter Scherf
Sudetenstr. 36, 64331 Weiterstadt, T. 8 67 01 89

Volleyball:

Kimberley Görlich, Kirchstr. 12a,
64331 Weiterstadt, T. 0176/84081702

Judo:

Christian Rothkirch, Im Wingertsberg 28,
64331 Weiterstadt, T. 54 46 22

Leichtathletik:

Annette Zettel
Beethovenstr. 6, 64331 Weiterstadt, T. 5 01 44

Ski und Freizeit:

Dieter Hahn
Bahnhofstr. 50a, T. 4 06 82

Tanz:

Christa Bauer, Darmstädter Str. 77,
64319 Pfungstadt, T. 0 61 57/8 39 30

Kegeln: Helmut Sondershaus, Kiefernweg 27
64331 Weiterstadt, T. 1 28 42

Basketball: Gerd Lohnes
Berliner Straße 25, 64560 Riedstadt,
T. 0172/6900247

Bahngolf:

Wolfgang Schieblch
Am Helgengraben 33, 64331 Weiterstadt, T. 13 69 99

Seniorenengemeinschaft:

Günter Schuchmann
Lärchenweg 38, 64331 Weiterstadt, T. 4 06 00

Gesundheitssport:

Wolfgang Hartmann
Berliner Str. 18, 64331 Weiterstadt, T. 35 80

JuJutsu:

Heiko Neubert, Dresdener Str. 2
64331 Weiterstadt, T. 4 05 46

Lauftreff:

Heike Ackermann
Kreuzstr. 33, 64331 Weiterstadt, T. 4 09 17

Sportlicher Leiter:

Marcus Ponz, Am Aulenberg 2-10,
64331 Weiterstadt, T. 96 10-14

Fitness-Studio:

Leiter: Taher Khakbaz Mohseni
Am Aulenberg 2-10, 64331 Weiterstadt,
T. 96 10-16

Sportkindergarten

Leiterin: Christiane Greifenstein, T. 96 10-20

Vorteil für unsere Mitglieder: Bei allen Mitgliedsvereinen, die weiter als 100 km von Weiterstadt entfernt sind, ist bei Vorlage des Mitgliedsausweises die Teilnahme am Sportbetrieb kostenlos, längstens 6 Wochen. Ausgenommen sind lediglich Platzgebühren für Squash- und Tennisanlagen, Saunagebühren.

Die SGW ist Mitglied im
Freiburger Kreis
Arbeitsgemeinschaft
größerer deutscher Sportvereine



Öffnungszeiten Sauna Tel.: 0 61 50 - 96 10 15

Mo., Mi., Fr.	10.30 - 23.00 Uhr	Samstag	13.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	12.00 - 23.00 Uhr	Sonntag	08.00 - 14.00 Uhr
Do. (Frauensaua)	08.30 - 23.00 Uhr	Feiertag	08.00 - 14.00 Uhr

Öffnungszeiten Fitnesscenter Tel.: 0 61 50 - 96 10 16

Montag	08.30 - 22.00 Uhr	Samstag	11.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	07.00 - 22.00 Uhr	Sonntag/Feiertag	08.30 - 16.00 Uhr
Mittwoch	08.30 - 22.00 Uhr		
Donnerstag	07.00 - 22.00 Uhr		
Freitag	08.30 - 22.00 Uhr		

Wir unterscheiden zwischen Öffnungs- und Kernzeiten!

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

1. Vorsitzender: Michael Gießelbach
Am Ohlenbach 11, 64331 Weiterstadt, T. 0175/528800

2. Vorsitzende: Christiane Greifenstein
Spessartstr. 9, 64331 Weiterstadt, T. 96 10 20

Rechner: Dr. Michael Brügger
Neckarstr. 7, 64331 Weiterstadt, T. 59 04 35

Anlagenverwalter:

Hartmut Marchand
Buchenweg 3, 64331 Weiterstadt, T. 4 07 80

Protokollführer:

Hans-Jörg Daum
Sudetenstr. 67, 64331 Weiterstadt, T. 1 45 51

Sportwart:

Kurt Weldert
Kreissstr. 29, 64331 Weiterstadt, T. 0171/9313544

Pressewart:

Marco Budweg
Am Krötenberg 30, 64331 Weiterstadt, T. 86 52 83

Jugendwartin:

Angela Marthe
Tagwiese 12, 64331 Weiterstadt, Tel: 5 92 16 81

GESCHÄFTSSTELLE

Geöffnet: Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr

Mi. 14.00 - 18.00 Uhr

Telefon: 06150/9610-0 (Geschäftsstelle)

Durchwahl-Nummern

Katja Haaß 9610-10

Gertraud Scharfenberger 9610-11

Marcus Pons/Sportlicher Leiter 9610-14

Taher Mohseni/Fitness-Studio 9610-16

Theke/Sauna 9610-15

TELEFAX Geschäftsstelle 9610-17

Internet-Adresse: www.sg-weiterstadt.de

e-mail: verwaltung@sg-weiterstadt.de

Sportkindergarten

Christiane Greifenstein/Büro 9610-20

Gruppe 1 9610-21

Gruppe 2 9610-22

Gruppe 3 9610-23

Gruppe 4 9610-24

Vereinskonto:

Stadt- und Kreissparkasse

Kto.-Nr. 26 001625 - BLZ 508 501 50

IBAN DE89 5085 0150 2600 1625

IMPRESSUM

Herausgeber:

Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt

Geschäftsstelle: Am Aulenberg 2-10

Redaktion: Gebhard Bendel

Beethovenstraße 6,

64331 Weiterstadt, T. 4778

e-mail: gebhard.bendel@t-online.de

Gesamtherstellung:

L.A.U. Satzherstellung und Druckservice

Odenwaldring 3, 64846 Groß-Zimmern

T. 06071/43232

e-mail: mail@laub-online.net

Nächster Redaktionsschluss: 1. August 2016

Bitte bei allen auf dem PC geschriebenen Texten mit der CD oder USB-Stick auch einen Ausdruck mitgeben. Die gleiche Bitte gilt auch für digitale Bilder.

Verspätet eingehende Manuskripte können nicht berücksichtigt werden. Die Artikel stellen die Meinung der Verfasser dar.

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

14. - 15. Oktober 2016

ABTEILUNG MUSIK – Symphonic Rock & Jazz

IN KÜRZE

Lauftreff –Walking

Braunshardter Tännchen

Mittwoch: 18.00 - 19.00 Uhr

Sommerzeit: Samstag: 17.30 - 18.30 Uhr

Winterzeit: Samstag: 16.30 - 17.30 Uhr

12. Juni 2016

TANZSPORT – Tanzturnier

7. Juli 2016

SENIORENGEMEINSCHAFT 50PLUS – Sommerfest

1. August 2016

BLAU-GELB REDAKTIONSSCHLUSS

11. August 2016

SENIORENGEMEINSCHAFT 50PLUS – Musical „Evita“

22. - 26. August 2016

HANDBALL – Handballcamp

9. September 2016

HANDBALL – „Spaßdreikampftag“

18. September 2016

TANZSPORT – Abteilungsausflug

18. - 22. September 2016

SENIORENGEMEINSCHAFT 50PLUS – Reise Ruhrgebiet

7. Oktober 2016

TANZSPORT – Dt. Tanzsportabzeichen

Deutsches Sportabzeichen

Abnahmetermine für das Jahr 2016



07.06.2016	Hallenbad	19:00	Schwimmen
08.06.2016	Sportplatz	17:30	LA
12.06.2016	Bürgertreff Riedbahn *	10:30	Nordic Walking
05.07.2016	Hallenbad	19:00	Schwimmen
06.07.2016	Sportplatz	17:30	LA
04.09.2016	Bürgertreff Riedbahn *	10:30	Nordic Walking
06.09.2016	Hallenbad	19:00	Schwimmen
07.09.2016	Sportplatz	17:30	LA
11.10.2016	Hallenbad	19:00	Schwimmen
12.10.2016	Sportplatz	17:00	LA

* Der Bürgertreff Riedbahn befindet sich in der Sandstr.

Verleihung des Sportabzeichens soll am 18.11.2016 um 18:00 Uhr im Raum Verneuil sein

Freiwillige Dienste bei der Sportgemeinde Weiterstadt

Seit dem 01. September 2015 absolviere ich, Michel Kaltenbach, ein Freiwilliges Soziales Jahr bei der Sportgemeinde Weiterstadt im Bereich Sport und Gesundheit. Ich bin 19 Jahre alt und treibe mein ganzes Leben lang schon regelmäßig Sport.

Wie ich darauf gekommen bin ein FSJ (freiwilliges soziales Jahr) zu machen? Ganz einfach. Da ich nicht wusste, wie es für mich beruflich nach der Schule weitergehen sollte und da ich zudem mit dem FSJ meine Fachhochschulreife abschließen.

So kam es mir gut gelegen, ein FSJ im Bereich Sport zu machen, da ich mir so erhoffte, mein Hobby mit der Berufswelt zu verknüpfen. Zudem wusste ich, dass zu dem Schwerpunkt Sportgruppenbetreuung auch Verwaltungstätigkeiten und handwerkliche Arbeiten zu diesem FSJ gehören, wodurch ich mir Abwechslung erhoffte.

Als Zwischenfazit kann ich sagen, dass mein FSJ sehr abwechslungsreich ist und mir Spaß macht.

Zweimal in der Woche bin ich im Kinderturnen der Gruppen des Sportkindergartens und unterstütze den/die Übungsleiter/in und sammle viele neue Erfahrungen

im Bereich Sport. Die Arbeit mit Kindern macht mir sehr viel Freude und dies kann ich jedem empfehlen, der sich noch unsicher ist, ein FSJ zu machen.


Außerdem bin ich im Fitnessstudio der SG Weiterstadt zu finden. Dort unterstütze ich die Kursleiter bei der Betreuung von vielen Sportgruppen (Reha- und Präventionssport) und habe auch schon Teileinheiten der Kurse geleitet, was mir gut gefallen hat.

Weiterhin kümmere ich mich um die Einrichtungen in der Anlage der Sportgemeinde und arbeite an der Infotheke. Der Kontakt mit den Mitgliedern dort ist besonders zu erwähnen, da diese immer sehr nett sind.

Zudem werden durch die Sportjugend Hessen 25 Bildungstage zur Verfügung gestellt, die sich in fünf Seminare aufteilen. Diese Seminare sind abwechslungsreich und machen mir viel Spaß, da man dort ebenso viel Sport macht.

Neben der Sportgruppenbetreuung erledi-ge ich auch unterschiedliche Büro- und Verwaltungstätigkeiten, wie zum Beispiel Zeitungsartikel für die vereinseigene Zeitung zu verfassen.

Es ist einfach schön mit so vielen unterschiedlichen Menschen zu tun zu haben


 Wir trauern um
 unsere Mitglieder

**Elisabeth
 Laubenheimer
 und
 Burkhard Kolb**

und ich kann jedem, der noch unsicher mit der Berufswahl, eine schulische Pause oder aus welchen Gründen auch immer, sehr empfehlen, ein abwechslungsreiches FSJ bei der Sportgemeinde Weiterstadt zu machen.

Michel + Taher

Gesundheitstag bei Procter&Gamble



Seit einigen Jahren steht die Sportgemeinde Weiterstadt in intensiven Kontakt zur Firma Procter&Gamble anlässlich des Gesundheitstages der Firma für die Beschäftigten. Nachdem das Interesse beider Seiten bestätigt wurde und die partnerschaftliche Zusammenarbeit feststand, ging die Vorbereitung dieses Events los. Es wurde nun wochenlang

recherchiert, dokumentiert, organisiert, ausprobiert und Infomaterial vorbereitet, um sich bei Procter&Gamble gut zu exponieren. Am Donnerstag, den 21. April 2016, war es dann soweit. Mit Kleingeräten für unsere dort angebotenen Kurse und Infomaterial für Interessenten aus der Firma, sowie ein Körperfettmessgerät und ein Blutdruckmessgerät zur Überprüfung der Fitness, ging es um 09:30 Uhr los zur Firma Procter&Gamble in Weiterstadt. Dort angekommen wurden wir direkt herzlich von unserer zuständigen Betreuerin und Organisatorin von P&G an diesem Tag empfangen. Die bekannten und besprochenen Räumlichkeiten und einem Teil vom Firmengelände für Herz-Kreislauf- und Ausdauerschulung haben wir gemeinsam mit Frau Claudia Nauheim in Augenschein genommen. Nach dieser Informationsphase konnten wir mit dem Aufbau des Infostands beginnen. Um 10:30 starteten dann schon die ersten von uns angebotenen Kurse. Hierbei konnte den Beschäftigten ein gesunder Ausgleich zum Arbeitsalltag geboten

werden. Die Leitung der Herz-Kreislaufkurse übernahm Frau Barbara Oeler. Am Infostand, betreut von Robert Schiebllich, bekamen Interessenten ausführliche Informationen und Antworten zu den gestellten Fragen. Darüber hinaus wurde einiges an Infomaterial ausgegeben, sowie Körperfett- und Blutdruckmessungen mit den MitarbeiterInnen durchgeführt. Gegen 17 Uhr, nachdem viel informiert, geschwitzt und beraten wurde, ging es an den Abbau und die Rückfahrt zur SG Weiterstadt.

Taher Mohseni

**Besucht
 unsere
 Vereinsgaststätte**

25 Jahre Sportkindergarten eine Erfolgsgeschichte - Modell für Hessen



Der Sportkindergarten ist in diesem Jahr 25 Jahre alt.

Etliche Hürden waren bis zum Baubeginn 1989 zu überwinden.

Es waren vier Jahre intensive Arbeit um alle beteiligten Gremien und Personen für diese Idee zu gewinnen.

Als erstes wurde mit Erziehern und Sportpädagogen ein Konzept erstellt um mit guten Argumenten überzeugen zu können.

Es kam uns auch zu Gute, dass die Gemeinde dringend einen weiteren Kindergarten benötigte. Dieser sollte auf den Spielplatz Hayden- Groß- Gerauer Straße entstehen und dieser Standort wurde von vielen Bürgern in Weiterstadt wegen der Verkleinerung des vorhandenen Spielplatzes abgelehnt.

Die Kommunalpolitiker konnten sich dieser Auseinandersetzung durch den Standort eines neuen Kindergartens im Sportzentrum entziehen.

Der damalige Bürgermeister Günter Hahn unterstützte das Vorhaben und führte mit mir die ersten Gespräche im Hessischen Sozialministerium.

Der Vorstand und die Mitgliederversammlung mussten nicht nur den Sport-

kindergarten, sondern auch das neue Sportzentrum, das auch für das Bewegungsangebot für den Kindergarten notwendig war, mit einer Investitionssumme von 10,5 Millionen DM, beschließen.

Dann waren noch die Gremien der Gemeinde zu überzeugen. Dort gab es erheblichen Widerstand, der durch die Besichtigung der Sportkindergärten in Stuttgart und Freiburg gemildert wurde.

Im Frühjahr 1988 stimmte die Gemeindevertretung dem Bau des Sportkindergartens und dem neuen Sportzentrum mit knapper Mehrheit durch die Fraktionen von SPD und FDP zu.

Die Zustimmung regelte auch die Bereitstellung der Grundstücke, die Erschließung sowie die finanzielle Beteiligung der Gemeinde.

Es beteiligten sich noch der Landkreis und der Landessportbund an der Finanzierung.

In der Zwischenzeit waren die Gespräche im Sozialministerium mit Erfolg weitergeführt worden. Der damalige Sozialminister Trageser CDU machte den Sportkindergarten Weiterstadt zum **Modell für Hessen** und überbrachte zur Grundsteinlegung 1989 einen Bewilligungsbescheid

über 650 Tausend DM.

Es war also ein schwieriger Weg bis zum Baubeginn 1989.

Das Architektenbüro Borchers, Metzner, Kramar mit ihrer Mitarbeiterin Jutta Bechtold (heute Professorin an der Universität Erfurt) haben mit ihrer Architektur unserem Verein ein modernes Sportzentrum mit Sportkindergarten geplant.

Eingebettet in die Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt hat sich unser Sportkindergarten gut bewährt.

Besucher aus Hessen, Deutschland und International bis nach Japan haben unseren Modellkindergarten besichtigt.

In der FAZ war nach einem Besuchsbericht zu lesen: „**Weiterstadt hat den schönsten Kindergarten der Welt**“.

Der Verein kann stolz sein auf seine Einrichtung.

Als damaliger Vorsitzender unseres Vereins bin ich auch überzeugt, dass die Entscheidung und der Einsatz für den Bau des Sportkindergartens richtig war, er ist aus Weiterstadt nicht mehr wegzudenken.

Als Ehrenvorsitzender der Sportgemeinde wünsche ich für die Zukunft viel Erfolg.



Sensationserfolg der Young Symphonics Weiterstadt



Das Jugendblasorchester der Sportgemeinde Weiterstadt und die Bläserklasse der Albrecht-Dürer-Schule, gemeinsam Young Symphonics genannt, haben beim neunten Deutschen Orchesterwettbewerb in Ulm am vergangenen Wochenende als Vertreter des Bundeslandes Hes-

sen einen Überraschungserfolg gefeiert. Das Orchester aus 76 Musikerinnen und Musikern überzeugte die Jury mit seiner Interpretation der Werke „The Legend of Maracaibo“ von José Alberto Pina und „Deliverance“ von Étienne Crausaz. Die Young Symphonics wurden mit 21 Punk-

ten bewertet und mit dem Prädikat „mit sehr gutem Erfolg teilgenommen“ ausgezeichnet. Damit erreichte das Jugendorchester unter der Leitung von Thomas Schaefer einen hervorragenden und umjubelten vierten Platz.

der
Unterschied
beginnt beim
Namen

Wir sind den **Menschen verpflichtet**.
50 Millionen Kunden mit 50 Millionen unterschiedlichen Bedürfnissen. Deshalb verkaufen wir nicht einfach Finanzprodukte, sondern erklären sie so, dass jeder Sie versteht. Da, wo unsere Kunden sind, da sind auch wir zu Hause. Deshalb bieten wir nicht nur Sicherheit für ihr Geld, sondern

Unterstützung für die ganze Region.
Als Finanzierungspartner Nr.1 fördern wir das Wachstum des Mittelstands und einen Großteil der Existenzgründungen in Deutschland. Das sichert Arbeitsplätze. Wir entwickeln die Lösungen von morgen, weil wir

an Sie und die **Zukunft** glauben. Schon heute haben wir zum Beispiel die meistgenutzte **Finanz-App**. Erleben Sie den Unterschied. Bei Ihrer Sparkasse vor Ort und auf www.sparkasse.de wenn's um Geld geht - **Sparkasse**

Entdecken Sie mehr Unterschiede auf
www.sparkasse-darmstadt.de

 **Sparkasse
Darmstadt**

Turnerinnen meistern die erste Runde des Main-Rhein-Pokals



Von links nach rechts; Hinten: Jacqueline Babel, Isabell Lachnit, Selia Fink, mitte: Lynn Bormet, Emma Rohm, Joeli Nederstigt, Lucy Hintzen, vorne: Lea Geißler, Alexia Speigner, Louisa Sittner

Am Samstag, dem 23. April, starteten die Jüngsten der Abteilung Turnen in ihren ersten Wettkampf. Insgesamt gingen zwei Mannschaften aus Weiterstadt in der Günther-Kreisel-Halle in Roßdorf an

die Geräte.

Die **Mannschaft Jahrgang 2009** zeigte zunächst am Boden ihre einstudierte Übung. Die Nervosität war in der Ausführung deutlich sichtbar. Dennoch konnten

alle ohne größere Schwierigkeiten das Gelernte den Kampfrichtern präsentieren. Mit 11,95 von 13 möglichen Punkten zeigte hier Joeli Nederstigt die beste Leistung.

Nach der Bodenkür stand nun der Sprung an. Die Kinder fühlten sich immer wohler und feuerten ihre Teamkolleginnen kräftig an. Fast alle Sprünge gelangen den erst sechs- bis siebenjährigen. Die Spitzenreiter waren hier Lynn Bormet mit 11,90 und Lucy Hintzen mit 11,85 Punkten.

Das kraftintensivste Gerät ist das Reck. Hier überraschten allesamt. Fast fehlerfrei gelangen die Übungen insbesondere von Lea Geißler, die mit 11,95 Punkten sehr zufrieden sein konnte.

Die letzte Disziplin war der Balken. Bis auf einen Sturz vom Zittergerät verlief auch hier alles in allem positiv. Vor allem Louisa Sittner und Joeli Nederstigt zeigten mit jeweils über 11 Punkten tolle Leistungen.

Die Mannschaft, trainiert von Selia Fink, Jacqueline Babel und Isabell Lachnit, freut sich jetzt schon auf die zweite Runde des Mannschaftswettkampfes, in der dann auch Paulina Blaß, die krankheitsbedingt fehlte, ihr Können zeigen darf. Ziel ist es das Feld von der Mitte aufzurollen. Nach der ersten Runde stehen die Mädchen auf Platz 6 von insgesamt 11 Mannschaften. Mit einer Gesamtpunktzahl von 138,10 Punkten fehlen nur 1,05 Punkte auf den Bronzerang. Ein tolles Ergebnis für den ersten Wettkampf der Kleinsten.

Die **zweite Mannschaft** der SG Weiterstadt liegt nach der ersten Runde mit 146,55 Punkten auf dem vierten Rang. Auch hier ist noch alles offen. Trainiert wird die Mannschaft von Angela Marthe und Claudia Birkner.

Ein besonderer Dank gilt den Kampfrichterinnen Angela Marthe, Gisela Jung und Nina Punkte.

Erste Erfolge für die SGW Kinderleichtathletik-Liga hat begonnen

Am 19. + 20. März fand in Nieder-Ramstadt der erste Wettkampftag der Kinderleichtathletik-Liga statt.

Zuerst mussten am Samstag die Kinder der U12 in den Wettkampf starten. Aufgrund der Regeln in der Zusammensetzung der Mannschaft konnte die Startgemeinschaft mit Gräfenhausen nicht genutzt werden. Es fehlte leider der

männliche Nachwuchs. Nichts desto trotz konnten wir eine Gemeinschaft mit Eppertshausen bilden. Die Gruppe trat in den Disziplinen Hindernissprint, Medizinballstoßen, Fünf-Sprung und einer Rundenstaffel (6 Läufer) an. Die Mannschaft belegte den fünften Platz von 14 Mannschaften.

Für eine phänomenale Leistung sorgte

Emma Schmidt. Sie belegte in diesem großen Starterfeld den ersten Platz und konnte sich über ihren ersten Treppchenplatz in der neuen Saison riesig freuen. Als weitere Starterinnen waren Luna-Anna Bormet, Platz 8 und Lena Sander, Platz 40 am Start.

Am Sonntagmorgen waren die zuerst U8 Kinder an der Reihe. Auch hier mussten



Luna Bormet beim Hochsprung

wir eine Startgemeinschaft bilden. Der Partnerverein war Langen. Die Disziplinen bei den Jüngsten waren die Einbein-Hüpf-Staffel, Medizinball Stoßen und Sprinten aus verschiedenen Lagen wie liegend und Schneidersitz sowie eine Hindernis-Sprintstaffel zu absolvieren.

Als Starter für die SGW waren Lucy Bormet und Felix Reich in der Halle. Unsere jüngsten Teilnehmer belegten in der Abrechnung den dritten Platz.

Am Nachmittag starteten wir in der U10. In dieser Altersklasse konnten wir eine eigene SGW-Mannschaft melden. Die Disziplinen waren Wechselsprünge, Medizinballstoßen, Sprint und Hindernis-Sprint-Staffel. Unter großer Konkurrenz belegten Ben Baumeister, Benjamin Grütz, Jan Romberg, Nele Marchand, Emma Hiepler und Jannis Klink den 11. Platz von 17 gestarteten Mannschaften.

In den beiden unteren Jahrgangsstufen gibt es noch keine Einzelwertungen. Die Leistung der Mannschaft zählt und das Zusammenspiel der Starter. Gemeinsam im Team kann der Wettkampf nur funktionieren.

Als Kampfrichter und Helfer waren Bezy Bormet, Diana Schmidt und Julia Romberg im Einsatz. Die Trainer Carolin Zettel und Felix Friedmann bedanken sich bei allen Fans und Unterstützern.

Am Wochenende 23. + 24. April 2016 fanden in Langen und Darmstadt die zweiten Kinderleichtathletik-Liga-Wettkämpfe statt.

Die Kinder der U8 starteten am Samstag bei strömendem Regen in Langen. Felix Reich, Lucy Bormet und Sophia Klink starteten als Mannschaft in der Hinder-

nis-Sprint-Staffel, dem Zielweitsprung, Ballwurf und dem Teambiathlon.

Bei der Hindernis-Sprint-Staffel müssen die Kinder eine Sprintstrecke zurücklegen, an den nächsten Starter übergeben. Dieser legt die Strecke mit Hindernissen zurück. In der Zeit von 3 Minuten sprinten alle Gruppenmitglieder mehrmals über beide Strecken. Beim Zielweitsprung müssen die Kinder in einen in der Absprungrzone liegenden Reifen mit einem Fuß treten und dann in einen in der Weitsprunggrube liegenden Reifen landen. Als weitere Disziplinen waren noch Teambiathlon und Ballwurf im Programm.

Die Weiterstädter belegten den 8. Platz. Die U10-Mannschaft mit Benjamin Grütz, Moritz Bayer und Jakob Hahn lag nach der Hindernis-Sprint-Staffel, der Weitsprungstaffel und dem Ballwurf auf dem 9. Platz. Im Teambiathlon steigerten sich die Sportler noch einmal und schafften noch den Sprung auf den achten Platz.

Am Sonntag waren dann unsere U12-Kinder am Start.

Emma Schmidt, Luna Bormet und Nico Lesic starteten in den Disziplinen 50m Sprint, Drehwurf (Vorstufe von Diskuswurf), Hochsprung und Stadioncross (ca. 1050m). Als Mannschaft belegten sie den 12. Platz.

In dieser Altersklasse gibt es auch Einzelwertungen. Emma Schmidt belegte den ersten Platz in der Altersklasse W10. Luna Bormet belegte in der Altersklasse W11 den 17. Platz. Nico Lesic belegte in der M10 den 25. Platz.

Emma sprintete die 50 Meter in 8,4 Sekunden, Luna war 8,8 Sekunden unterwegs und Nico 9,2 Sekunden. Im Hochsprung übersprangen Emma und Luna jeweils 1,10 Meter.

2 neue Sportabzeichenprüfer

Am 20. und 21. Februar fand in der Landessportschule in Frankfurt ein Prüferlehrgang statt.

Den Prüferlehrgang im Februar haben Carolin Zettel und Felix Friedmann mit Erfolg abgeschlossen. Nicht nur das theoretische Wissen, sondern auch die Praxiselemente wie Weitsprung, Sprint oder Kugelstoßen wurden abgefragt und ausprobiert. Aber auch die Grundlagen im Schwimmen mussten erlernt werden. Der Sportabzeichenstützpunkt in Weiterstadt wird von Günter Schuchmann geleitet. Als Sportabzeichenprüfer standen bisher Angelika Fritsche, Dorothee Prenzlöw, Nina Breidert, Gisela Jung, Erika Schuchmann, Thomas und Heike Friedmann zur Verfügung.

Das Sportabzeichen kann von allen Personen ab dem 6. Lebensjahr absolviert

werden, wenn sie schwimmen können. Das Sportabzeichen wird von den Krankenkassen belohnt. Daher sollte sich jeder überlegen, das Sportabzeichen abzugeben. Die Sportabzeichenprüfer stehen allen, vor allem den neuen, Sportabzeichenablegern mit ihrem Wissen zur Verfügung. Und denken Sie immer dran: Es ist nie zu spät anzufangen! Wir freuen uns auf Sie!

Stationsleiterschulung

Judith Romberg von der Leichtathletikabteilung nahm an diesem Lehrgang teil. Für die Abteilung ist dies ein wichtiger Schritt für den Wettkampfbetrieb, denn ohne ausgebildete Stationsleiter ist keine Teilnahme an Wettkämpfen möglich. Herzlichen Glückwunsch und herzlichen Dank auch im Namen der Kinder.

Aufräumtag auf der Leichtathletikanlage

Am Samstag den 16. April 2016 waren die Kinder und Eltern der Leichtathletikabteilung sowie der Sportabzeichenstützpunktleiter und die Abnehmer der SG Weiterstadt auf dem Sportplatz. Aber nicht um Sport zu machen, sondern um die Anlage fit für die Sommersaison zu machen. Das Unkraut wurde entfernt, die Garage wurde aufgeräumt, defekte Sportgeräte repariert oder auch entsorgt. Die Weitsprunggrube wurde wieder richtig mit Sand verfüllt und die Kugelstoßanlage von Rasen und Unkräutern befreit. Trotz des widrigen Wetters waren die Helfer voller Elan. Für die Kinderleichtathletikwettkämpfe wurden neue Hilfsgeräte von den Kindern gebastelt.

Als Dankeschön hat der Vorstand zu Würstchen und Getränken eingeladen.

Mit uns kriegen Sie alles gebacken.



Bäckerei & Konditorei

BäckereiBest

seit 1901

Bäckerei Best · Inh. Henriette Risch
Kreuzstrasse 17 · 64331 Weiterstadt
Telefon: 06150 - 2614

Oliver und Susanna Brix – Aufstieg in die Senioren II B-Klasse



3. Platz Jürgen Bauer und Andrea Keutschegger-Jäschke



2. Platz Oliver und Susanna Brix

Beim **Frühlingsturnier in Rödermark** starteten am Sonntag, den 03. April 2016 **Jürgen Bauer und Andrea Keutschegger-Jäschke** in der Senioren Klasse II B

Standard und **Oliver und Susanna Brix** der Senioren Klasse II C. In der Senioren Klasse II B waren in einer Vorrunde elf Paare an den Start gegange-

gen. Schon die Tatsache, dass sich das Paar Jürgen Bauer und Andrea Keutschegger-Jäschke für das Finale qualifizieren konnte ist ein großartiger Erfolg. Die Leistungen der Paare lagen so dicht zusammen, dass sich die Reihenfolge der Paare von Tanz zu Tanz veränderten. Den Zuschauern bot sich ein spannendes Turnier. Das Paar der TSA erreichte im Finale den dritten Platz.

In der Senioren Klasse II. C Standard, das zuvor stattfand, zeigte sich das Tanzpaar Oliver und Susanna Brix in guter Form. Im Finale erreichten sie einen hervorragenden 2. Platz.

Beim **Südhessenpokal in Darmstadt** starteten am Samstag, den 23. April 2016 ebenfalls **Oliver und Susanna Brix** in der Senioren Klasse II C Standard.

Beide zeigten sich erneut in guter Form, erreichten das Finale und belegten nach einem spannenden Finale bei einem Starterfeld von 12 Tanzpaaren einen sehr guten 3. Platz.

Das Paar bedankt sich bei ihren Trainern Christa und Willy Bauer recht herzlich.

Bei dem Turnier „**Aschaffenburg tanzt**“ am 1. Mai 2016 erreichten **Oliver und Susanna Brix** von der Tanzsportabteilung der SG Weiterstadt in der Senioren



Thomas Prenzer – Massagetherapeut

Am Aulenberg 10, 64331 Weiterstadt, 0 61 50 – 96 10 50

Sie finden uns bei der SGW direkt neben dem Bistro und der Sauna!

info@bodynoulounge.de

www.bodynoulounge.de

Termine auch ganz bequem und kostenfrei online buchen

Massage – Kosmetik – Fußpflege – Nageldesign

Klasse II C Standard unter 15 gestarteten Paaren einen hervorragenden 2. Platz. Sie stiegen mit diesem Ergebnis in die nächsthöhere Klasse Senioren II B auf und erreichten bei diesem Turnier die erste Zwischenrunde.

In dieser Klasse erreichten **Jürgen Bauer und Andrea Keutschegger-Jäschke** von 14 gestarteten Paaren den 2. Platz. Diese Erfolge verdanken die Tanzpaare nicht nur ihrem sportlichen Ehrgeiz, es spiegelt einmal mehr die gute Trainingsarbeit von Peter Müller und Christa und Willy Bauer innerhalb der Tanzsportabteilung der SG Weiterstadt wieder.

Die **Jazztanz-Gruppe der TSA der SGW** hat 3 Turniere in dieser Saison getanzt (in Künzell, Mörfelden und Heilbronn). Mit 2 guten Wertungen konnte die 1. Bundesliga bestätigt werden.

Die Tanzsportabteilung trauert um ihr Vorstandsmitglied **Burkhard Kolb**.

Am 12. April 2016 ist unser Sportwart Burkhard Kolb nach langer schwerer Krankheit verstorben. Er war seit 2002 Mitglied der TSA.

Ob als Vorstandsmitglied, Turnierleiter oder als Turniertänzer, war Burkhard mit seiner freundlichen, ruhigen und hilfsbe-

reiten Art immer präsent und sehr engagiert.

Wir haben einen lieben Freund verloren, mit dem wir viele schöne Stunden verbracht haben und werden Burkhard Kolb immer in guter Erinnerung behalten.

Das aufrichtige Beileid aller Mitglieder der TSA gilt seiner Frau Babsi Kolb und den Angehörigen.

Die Tanzsportabteilung trauert weiterhin um **Kay Jansen**, der am 29.1.16 unerwartet im Alter von 41 Jahren verstorben ist. Unser aufrichtiges Beileid gilt seiner Frau Gaby und den Angehörigen.

Rücktritt vom Ehrenamt nach 30 Jahren

Dietlof Arthofer ist von seinem Amt des stellvertretenden Abteilungsleiter zurückgetreten und hat sich in einen mehr als verdienten Ruhestand vom Ehrenamt verabschiedet.

Dietlof Arthofer ist seit 1977 Mitglied der SGW, er war von 1986-2009 Sportwart der Tanzsportabteilung und von 2009-2016 stellvertretender Abteilungsleiter.

Von 1986 bis 2016 war er Turnierleiter unserer Abteilung. Er hat in dieser Zeit bei fast allen Tanzturnieren unserer Abteilung und bei Hessen Tanzt in dieser Funktion

mitgearbeitet beziehungsweise geleitet. Ich möchte mich im Namen des Vorstands der Tanzsportabteilung sehr herzlich für die vielen ehrenamtlichen Stunden bedanken, die er für die TSA in über 30 Jahren geleistet hat.

Chr. Bauer Abtl. der TSA

Die Tanzsportabteilung der TSA Blau-Gelb der SG Weiterstadt bietet an:

Tanzen für Kinder und Jugendliche ab 5 Jahren donnerstags von 16 -17 Uhr und von 17 - 18 Uhr. Das Training findet im Tanzsportzentrum der SGW im Raum Frankfurt statt.

Anmelden kann man sich bei: Frau Christa Bauer Tel.: 06157-83930.

Eine Orientierung über alle Abteilungen und die erwähnten Angebote der einzelnen Gruppen ist der Internet-Seite <http://www.tsa-weiterstadt.de> zu entnehmen.

Ankündigungen 2016:

12. Juni - Turniertanztag im Bürgerhaus Gräfenhausen in Latein und Standard

18. September - Abteilungsausflug Grube Messel

7. Oktober - Deutsches Tanzsportabzeichen

mU14-Team fährt zur Südwestmeisterschaft

Nachdem sich die mU14-Jungs der SGW bei den hessischen Meisterschaften den 2. Platz erspielen und nur dem Hessenmeister MTV Kronberg geschlagen geben mussten, stand Ende April die nächste Runde, die Regionalmeisterschaft, auf dem Programm. Neben den beiden hessischen Vertretern (Kronberg als Ausrichter und die SG Weiterstadt) gesellten sich Rheinland-Pfalz Meister DJK Nieder-Olm und der zweite bei deren Meisterschaften, die Towers aus Speyer, dazu.

Am ersten Tag traf die SGW auf die großgewachsenen Jungs aus Nieder-Olm. Mit guter Verteidigung und schnellem Spiel nach vorne gelang es den Weiterstädtern, den Gegner zu überrollen. Bereits zur Halbzeit führte die SGW mit 47:24, und danach war es möglich, allen Spielern Einsatzzeiten zu geben. Es entstand kein Bruch im Spiel. Das Spiel wurde letztendlich mit 92:55 deutlich gewonnen.

Am Sonntagmorgen gab es ein Wiedersehen mit dem alten Bekannten aus Kronberg. Ohne den Konfirmanden Philip Pons und Lukas Janott, der erst am Nachmittag spielen konnte, ging die SGW etwas geschwächt ins Spiel. In einem sehr intensiven, körperbetonten und ausgeglichenen Spiel verletzte sich zudem Marvin Rolf zur Halbzeit und konnte nicht

mehr am Turnier teilnehmen. Nach dem Halbzeitstand 43:37 für Kronberg wurde die SGW zu Anfang der 2. Spielhälfte auf dem falschen Fuß erwischt, und der MTV zog schnell auf 21 Punkte davon (58:37, 24. Minute). Mit dem Wissen, das Ergebnis nicht mehr drehen zu können, gab der Coach seinen Leistungsträgern früh Pausen und wechselte munter durch. Platz 2 sollte somit das angestrebte Ziel sein.

Dafür brauchte das Team alle Kräfte gegen Speyer. Trotz sehr guter Leistungen der Ersatzspieler gewann der MTV Kronberg das Spiel mit 112:66. Jetzt ging es für die SGW darum, sich Platz 2 zu sichern und zu den Südwestdeutschen Meisterschaften zu fahren. So war ein Sieg gegen die Mannschaft aus Speyer ein Muss, die bereits im Spiel gegen Nieder-Olm verloren hatte und eine Menge Kraft dabei lassen musste. Das Spiel

war in der ersten Halbzeit noch einigermaßen ausgeglichen, die SGW führte zum Seitenwechsel mit 49:39. Nach der Pause gab es aber den erwarteten Leistungseinbruch bei Speyer. Die SGW-Jungs spielten – angeführt von Len Adam Schoormann mit 60 Punkten – bravourös und konnten die 2. Spielhälfte mit 63:22 zum Endstand 112:61 gewinnen.

„Es war ein tolles Turnier meiner Jungs.

nutcase® Fahrradhelme

ABS-Hartschale, InMold-Technologie mit EPS-Schaumstoff innen für hohen Aufprallschutz verschiedene Modelle, Farben und Größen (XS bis XL), Lufteinlässe vorn und Luftauslässe oben und hinten für eine optimale Luftzirkulation - Drehradverstellungssystem für perfekten Sitz und 3 Sets unterschiedlich großer waschbarer Innenpolster für eine noch bessere Anpassung an den Kopf - reflektierende Logos vorne, hinten und an den Seiten - weicher, hautfreundlicher Textil-Kinnriemen - Magnetverschluss mit Hautklemmschutz zum Öffnen und Schließen mit einer Hand. Neu ist das serienmäßige Visier



Radsport Boos
seit 30 Jahren



Otto-Wels-Str. 17 - 64331 Weiterstadt
Tel.: 06150/4427 - Fax: 14821

radsport.boos@t-online.de • www.radsportboos.de
Mo., Di., Do., Fr. 15-18.00 Uhr - Sa. 10-13 Uhr
vormittags nach Vereinbarung - Mittwoch geschlossen

Ich bin sehr stolz auf sie. Alle konnten in allen Spielen eingesetzt werden und konnten mit wichtigen und guten Aktionen dazu beitragen, dass wir bei der Südwestdeutschen Meisterschaft gegen Ausrichter Kronberg, Ulm und Ludwigs-

burg erneut um einen Titel spielen. Wir gehören zu den 16 besten Mannschaften in Deutschland und wollen jetzt unter die besten 8 kommen“ resümierte der Coach Matthias Dönges.

Für die SG Weiterstadt spielten: Phillip

Pons, Fredi Fischbach, Isaac Obanor, Marvin Rolf, Finn Seehaus, Lukas Janott, Len Schoormann, Kiron Döhn, Yannis Gießelbach, Michel Roth und Leon Bek-tas.

SGW-Mädels mit dem Hessenteam unterwegs



Elli Valiano (links) und Malin Beuck beim Turnier in Tschechien

Mit dem HBV-Talentteam (Jahrgang 2002/03) waren Malin Beuck und Elli Valiano beim internationalen Osterturnier in Klatovy (Tschechien) am Start. In der Kategorie U14 belegte das Hessenteam von Verbandstrainer Rolo Weidemann, Landestrainer Ebi Spissinger und E-Kader-Trainerin Sarah Qureshi den 5. Platz. Bei dem stark besetzten Turnier konnten die Hessinnen am ersten Tag gleich zwei Siege verzeichnen. Gegen das BA Saule aus Litauen machte das Team den ersten Sieg perfekt (39:35), danach wurde der Gastgeber mit 39:31 besiegt. Obwohl die HBV-Mannschaft sich zunächst noch von der Spielweise der Osteuropäerinnen beeindrucken ließ, gewöhnten sich die Spielerinnen mit zunehmender Spielzeit an die harte Gangart. „Unsere Talente benötigen Spielpraxis auf hohem Niveau. Internationale Vergleiche können uns in dieser Hinsicht behilflich sein“, so Landestrainer Ebi Spissinger.

Im letzten Gruppenspiel steckten die Mädchen gegen den späteren Turnierzweiten BC Rivne ihre erste Nieder-

lage ein (40:50). Auch im Viertelfinalspiel gegen BG Sparta verloren die Hessinnen (39:55).

Nun musste das Team erneut gegen die Gastgeberinnen von BK Klatovy ran. Jetzt zeigte sich, dass der hessische D2-Kader in den Spielen zuvor einiges gelernt hatte. Mit einer stark verbesserten Leistung gewannen die Hessinnen nun deutlich mit 63:44.

Nach dem abschließenden 62:27 (35:10) gegen SB Sokolov (Tschechien) erreichte der weibliche D2-Kader den 5. Platz. Turniersieger wurde der ukrainische Meister BC Rivne.

Auch Landestrainer Ebi Spissinger zog ein positives Fazit: „Mannschaften aus Tschechien sind für uns ganz hervorragende Spielpartner und wir werden dieses Turnier definitiv in unserem künftigen Jahresplanung berücksichtigen.“

Die beiden SGW-Talente Elli und Malin konnten sich bei dem Turnier in Tschechien gut präsentieren und werden mit diesem hessischen Team sicher noch viele erfolgreiche Spiele bestreiten.



Optische Schwimmbrillen sind von höchster Qualität und setzen Standards. Um die ganze Bandbreite ihrer Vorteile nutzen zu können, sollten Sie sich unbedingt vom Fachmann beraten lassen - nur so können Sie sicher sein, die Schwimmbrille mit Ihrer optimalen Sehschärfenkorrektur zu erhalten. Ohne langwierige Sonderanfertigung zum attraktiven Preis, direkt zum Mitnehmen.

Optische Schwimmbrillen erhalten Sie bei Ihrem Optiker

Optik 26
jelena bockard

Darmstädter Str. 11-13 • 64331 Weiterstadt
Telefon 0 61 50 / 49 60 • www.optik-26.de

Melissa Kolb bei 3x3 WM für Deutschland



Melissa Kolb (Nr. 21) mit den weiteren deutschen Teammitgliedern

SGW-Spielerinnen Melissa Kolb wurde vom Bundestrainer Stefan Mienack ins vierköpfige Aufgebot des Deutschen Basket-

ball-Bundes für die FIBA 3x3 U18-WM in Astana/Kasachstan berufen. Die WM findet vom 1.-5. Juni 2016 statt. Die weiteren Mitglieder des Teams sind (von links nach rechts in den Abbildungen) Mirja Beckmann (Ahrensburger TSV), Lena Büschel (SV Halle LIONS) und Monika Wotzlaw (Rhein-Main Baskets). Als 3x3-Coach wird Bundestrainer Kay Blümel mit nach Kasachstan reisen, als Delegationsleiter und Betreuer fungiert Rüdiger Jacob.

In der Saison 2015/16 zählte Melissa zu den Leistungsträgerinnen der U17-WNBL Mannschaft der Kooperation Weiterstadt/Kronberg. Gleichzeitig war sie sehr oft bei der 1. Damenmannschaft der SGW in der 2. Bundesliga (DBBL) im Einsatz.

Nach der bereits vor einem Jahr bei der 3x3 EM und WM erfolgten Teilnahme der Weiterstädterin Lara Müller ist dies eine weitere Bestätigung der guten Jugendarbeit der SGW.

Saisonüberblick 2015/16

Es war eine Saison mit teils guten oder sogar sehr guten Ergebnissen, aber auch mit Enttäuschungen. Die größten Erfolge des Vereins fielen hauptsächlich im Jugendbereich, wo einige hervorragende Leistungen von einzelnen Teams sowie von individuellen SpielerInnen angeboten wurden.

Zwar haben die 1. Damen der SGW in einer stark umkämpften 2. DBBL ohne Konstanz gespielt, aber die Mannschaft konnte zumindest einen Platz vor den Abstiegsrängen sichern. Letztendlich war der Klassenerhalt ein zufriedenstellendes Ergebnis, aber mit wenigen Ausnahmen mussten die Heimzuschauer bestenfalls mittelmäßige Basketballspiele erleben. Dagegen zeigten sich die 1. Herren von zwei dramatisch kontrastierenden Seiten: Zu Anfang der Saison hat das Team drei Spiele in Folge verloren, danach fast alle gewonnen. Die junge Mannschaft hat viel Potenzial gezeigt, aber auch bewiesen, dass für den ersehnten Wiederaufstieg in die Oberliga etwas mehr Erfahrung benötigt wird.

Die WNBL-Kooperationsmannschaft mit

Kronberg hat sich nach einer Spielrunde mit guten und schlechten Tagen einen Platz in der Hauptrunde gesichert. Danach ging es aber bei der Meisterschaftsrunde nicht weiter, und es wird in der kommenden Saison unter neuer Regie angestrebt, konsequenter und auch mit mehr Selbstsicherheit zu spielen. Bei den Oberligateams der SGW erreichten die wU17-, wU15- und mU14-Mannschaften vordere Plätze in ihren jeweiligen Ligen, und die wU15 konnte sogar bei den Hessenmeisterschaften einen unerwartet guten 3. Platz sichern. Nach einem 2. Platz bei den Hessenmeisterschaften für die mU14-Mannschaft ging es auf regionaler Ebene weiter. Die 2. Damen konnten in der Oberliga einen komfortablen Mittelfeldplatz belegen, wie auch die weibliche U13. Weniger erfreulich waren die Ergebnisse der überforderten mU18- und mU12-Teams, die beide ganz unten in der Tabelle standen. Die mU16 konnte nicht nur die Bezirksmeisterschaft, sondern auch das Hessenpokal gewinnen. Gute Platzierungen wurden auch von der wU11-, wU10 und

mU10-1 Mannschaften erreicht. Während die 2. Herren in der Bezirksliga gut abschnitten, mussten die 3. Herren sich mit dem Abstieg aus der Kreisliga A anfreunden.

Bei den einzelnen JugendspielerInnen gab es besonders gute Leistungen von Melissa Kolb, Len Adam Schoormann, Malin Beuck und Elli Valiano, die auch auf Landes- oder Bundesebene berücksichtigt wurden.

Wie immer war das Ostercamp – mit 73 Teilnehmern – ein großer Erfolg, und die von dem Förderverein organisierten gemeinsamen Besuche zu den Heimspielen der in dieser Saison stark aufspielenden Frankfurt Skyliners kamen auch sehr gut an. Zum Redaktionsschluss sind die Vorbereitungen für den traditionsmäßigen Besuch nach Weiterstadt der Sportfreunde des VAC Verneuil voll im Gange, und wie immer nach Saisonende trainieren bereits fast alle Mannschaften in ihren neuen Zusammensetzungen und planen schon für eine weitere – hoffentlich mindestens so erfolgreiche – neue Saison.

Tennisabteilung startet Saison 2016 mit Jugendfahrt



Vom 16.- 17. April veranstaltete die Tennisabteilung der SG Weiterstadt eine Jugendfahrt nach Heidelberg. Am frühen Samstagmorgen machten sich die Betreuer Malin Janssen, Nina Oth, Stefan Laffter, Philipp Schmenger, Andi Simon und René Platzer gemeinsam mit 17 Kindern vom Weiterstädter Bahnhof auf den Weg. Nachdem das Gepäck in

der Jugendherberge verstaut war, fuhren wir bei strömendem Regen in die schöne Altstadt. Dort starteten wir in drei Gruppen unsere Stadtrallye quer durch die Fußgängerzone, bis wir uns nach dem Erklimmen von 313 kraftraubenden Stufen bei strahlendem Sonnenschein auf dem Schloss wieder trafen. Während Einige das Schloss besichtigten,

machte sich eine Gruppe auf den Weg zum Fußballschauen. Nach dem gemeinsamen Abendessen ließen wir den Tag in der Jugendherberge bei gemeinsamen Spielen ausklingen. Am Sonntagmorgen stärkten wir uns nach einer sehr kurzen Nacht beim Frühstück für den anstehenden Zoobesuch. Dort angekommen verfolgten wir erst die Seelöwen-Show bevor wir von zwei Rangern für eine Führung durch den gesamten Zoo abgeholt wurden. Auch ein kleiner Zwischenfall im Streichelzoo konnte die gute Laune nicht trüben und so wurden Kinder und Betreuer zwar müde, aber auch sehr glücklich, Sonntagabend wieder am Bahnhof in Empfang genommen.

Wir bedanken uns bei allen Betreuern und Teilnehmern für dieses gelungene Wochenende und wünschen viel Erfolg für die anstehende Saison.

rp

**Dein Verein
SGW**

SG Weiterstadt-Tennisabteilung eröffnet Sandplatzsaison



Weiterstadt - Nach der erfolgreichen Jugendfahrt vom 16.-17. April 2016 eröffnet die Tennisabteilung unter dem Motto „Deutschland spielt Tennis“ die Sandplatzsaison.

Bei tollem Wetter hatten alle Tennisfans am 30. April 2016 die Möglichkeit sich einen Eindruck über die Tennisabteilung zumachen.

Abteilungsleiter Peter Scherf begrüßte

alle Teilnehmer, bevor es zur Auslosung des traditionell anstehenden Eröffnungsturniers kam. Nachwuchsspieler hatten die Möglichkeit ein Schnuppertraining unter der Aufsicht von René Platzer zu absolvieren.

Gestartet wurde um 11 Uhr mit den ausgelosten Mixed-Paarungen. Insgesamt wurden 3 Runden je 30 Minuten gespielt, bevor es zum Mittagessen überging. Bei guter Stimmung und hervorragendem Wetter wurde gemeinsam gegrillt und sich unterhalten. Ein großes Lob ist hier an den Vergnügungsausschuss auszusprechen, der erneut für das Wohl aller Spieler sorgte. Vielen Dank auch für die Salat- und Kuchen Spenden.

Nach der Stärkung wurden weitere zwei Runden gespielt, bevor wir den Tag gemeinsam bei Kaffee und Kuchen ausklingen ließen.

rp

Harald Bott tritt zurück - Nachfolger gesucht

Auf der Jahreshauptversammlung der HSG WBW am Mittwoch, den 16. März 2016 fanden sich ca. 60 Mitglieder in der Gaststätte „Zur Hundehütte“ in Weiterstadt ein.

Der 1. Vorsitzende Harald Bott gab seinen Bericht ab. Derzeit hat der Verein 542 Mitglieder, davon 251 Jugendliche. Der Förderverein „Weiterstädter Handball“ hat 69 Mitglieder. Neben hervorragenden Ergebnissen bei den 12 Jugendmannschaften mit 3 Teams in der Oberliga Hessen gab es bei den Aktiven

Männern nach vielen Spielerabgängen erst einen Sieg in der Runde, der Abstieg aus der Bezirksoberliga steht bevor. Die 3 Frauenteams der HSG WBW behaupten gute Platzierungen in ihren Klassen. Jugendwart Michael Vatter und Sportwart Rainer Thöny gingen etwas mehr in die Tiefe bei ihren Berichten. Besonders die Suche nach qualifizierten Trainern ist ein immer wiederkehrendes Thema. Mit Jan Heinrich hat die HSG WBW wieder einen neuen Schiedsrichter gewonnen.

Die für die Finanzen verantwortliche Renate Reinheimer berichtete über Ein- und Ausgaben im Berichtsjahr. Der Verein ist finanziell solide aufgestellt, so die Erkenntnis. Für die Öffentlichkeits- und Pressearbeit berichtete der 2. Vorsitzende Walter Klink. Und Monika Weber berichtete von den Veranstaltungen der Dreifachspielgemeinschaft. Die Kassenprüfer Simone Neumann

und Anja Wigand bescheinigten Renate Reinheimer und Nicole Trenado eine einwandfreie Kassenführung.

Danach übernahm der 1. Vorsitzende der SG Weiterstadt, Michael Giebelbach, die Versammlungsleitung. Er beantragte die Entlastung des Vorstandes, die Mitglieder stimmten einstimmig dafür. Zu den bereits amtierenden Kassenprüfern Klaus Kaltwasser und Walter Steiner wurden mit Charly Peschmann und Monika Stachowiak zwei neue gewählt. Danach wurde den Mitgliedern eine neue Idee einer Vision für die Zukunft der HSG WBW durch Antje Beck und Michael Vatter vorgestellt. Daraufhin ergaben sich lebhafte und konstruktive Diskussionen der Mitglieder.

Im Anschluss übernahm Sportwart Rainer Thöny das Wort und dankte dem scheidenden Vorsitzenden Harald Bott für seine für den Verein geleistete Arbeit, indem er die letzten 9 Jahre als 1. Vorsitzender der HSG WBW noch einmal Revue passieren ließ. Dafür gab es eine gute Flasche irischen Whisky sowie einen Gutschein für einen Saunabesuch. „Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine erfolgreiche Ehefrau“, so Rainer Thöny. Damit dankte er Rita Bott mit einem Blumenstrauß, die ihren Ehemann in vielfacher Weise unterstützte.

Der 2. Vorsitzende Walter Klink übernahm nun die Versammlungsleitung bei Ta-



Handgemachte Qualität seit über 20 Jahren

Unser Familienunternehmen steht seit über 20 Jahren für Qualität und Frische bei unseren hausgemachten Fleisch- und Wurstwaren.

Zusätzlich bieten wir Ihnen täglich von Montag bis Freitag wechselnde Mittagsmenüs und erstklassiges Catering.

Richtig lecker – bei Jörg Becker

Hauptsitz: Schleifweg 47, 64331 Weiterstadt, Telefon: 06150-2205
Filiale: Heimstättenweg 81a, 64295 Darmstadt, Telefon: 06151-311504
Online-Catering auf: www.metzgerei-marienhof.de
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 07:15 - 18:00 Uhr, Sa.: 07:30 - 12:30 Uhr

gesordnungspunkt 12) Wahl einer/eines 1. Vorsitzenden. Leider fand die Versammlung keinen neuen 1. Vorsitzenden, so wird die HSG WBW künftig von den übrigen Vorstandsmitgliedern weitergeführt. Die Suche nach einer geeigneten Besetzung für die Vereinsführung, idealerweise mit einem Generationswechsel, steht in den kommenden Wochen und Monaten im Mittelpunkt der Vorstandsarbeit. Unter „Verschiedenes“ wurden noch einige Termine angekündigt. Am 09.07.2016

findet auf dem Sportgelände der TSG Worfelden ein „HSG Mix-3-Kampf“ der Aktiven statt. Die Weihnachtsfeiern der Jugendlichen am 16.12.2016 und der Aktiven am 17.12.2016 finden in der „Gaststätte Zum Adler“ in Braunshardt statt.

Laura Strehl und Ian Weber fahren im März zur DHB Sichtung



Nicole Strehl

Erneut haben es zwei Jugendspieler der HSG W/B/W geschafft und wurden zur Sichtung des Deutschen Handball Bundes eingeladen. Beide Lehrgänge fanden in Ruit (Baden-Württemberg) statt. Während Laura Strehl mit dem Jahrgang 2001 bereits vom 03. - 06. März 2016 an der Reihe war, begann der Lehrgang von Ian Weber erst am 10. März 2016 und endete am 13. März 2016.

Beide Spieler kommen aus Familien, in denen die Sportart Handball einen großen Stellenwert hat. Bei Ian Weber spielt/e die ganze Familie Handball. Der große

Bruder Darren ist aktuell in der 3. Liga bei der MSG Groß-Bieberau aktiv, während Vater Thomas Weber als Trainer bei der HSG Wetzlar fungiert und auch im HHV tätig ist. Ähnlich ist es bei Laura Strehl, sowohl Schwester Thabea als auch Mutter Nicole sind dem Handballsport sehr verbunden. Beide sind ebenfalls bei der HSG aktiv. Laura Strehl hat das Handballspielen bei der HSG gelernt und ist seit 11 Jahren bei der HSG aktiv. Früher hat sie neben dem Handball spielen sowohl geturnt als auch Tennis gespielt. Beides kommt ihr beim Handballspielen zugute. Ian Weber ist seit 3 Jahren bei der HSG. Er konnte vor zwei Jahren den Hessenmeister Titel in der C-Jugend feiern und kämpft auch in dieser Saison mit der B-Jugendmannschaft um den Hessenmeistertitel. Beide Lehrgangsteilnehmer sind Rückraumspieler, während Ian flexibel im Rückraum agiert, fühlt sich Laura auf der Mitteposition am wohlsten.

Beide HSG Spieler wollen sich an ihren Lehrgängen mit ihrer Landesmannschaft gut präsentieren und sich als Spieler zeigen. Zudem Ratschläge und Tipps der Trainer einholen an welchen Fähigkeiten sie noch intensiver arbeiten müssen.

Zu erwähnen ist, dass beide in ihren Bezirksauswahlmannschaften immer schon in dem älteren Jahrgang mit trainierten, da ein Talent in dieser Sportart bereits früh abzusehen war.

Die HSG wünscht den beiden Handballtalenten weiterhin viel Erfolg bei ihrer handballerischen Laufbahn und freut sich



Ian und Laura

natürlich ebenfalls über deren Teilnahme an der DHB-Sichtung

Für Trainerin Nicole Strehl, welche aktuell die weibliche C-Jugend der HSG W/B/W trainiert, ist ihre Tochter Laura Strehl bereits die vierte Spielerin, welche sich bei einer Sichtung des DHBs vorstellt. Neben der langjährigen Tätigkeit bei der HSG ist Nicole seit Jahren Auswahltrainerin im Bezirk Darmstadt und konnte auch hier schon einigen Spielerinnen bei dem Sprung von der Bezirksebene in die Landes- oder Bundesauswahl begleiten und unterstützen.

Männliche B-Jugend der HSG ist Vizehessenmeister

Die Handballer der Spielgemeinschaft aus Weiterstadt/Braunshardt/Worfelden sind mit der männl. B-Jugend Vizehessenmeister geworden. Bevor um 20.15 Uhr der Tatort am 06. März 2016 im Fernseher lief, gab es live in der fast ausverkauften Braunshardter Sporthalle bereits um 18.00 Uhr einen Krimi mit hoher Dramatik. Die HSG WBW spielte gegen den Tabellenführer TV Hüttenberg. Diese brauchten nur gewinnen, um Hessenmeister zu werden. Die Heimmannschaft

wollte ebenfalls gewinnen, um ihren zweiten Platz in Hessens höchster Spielklasse zu erreichen und Vizehessenmeister zu werden. Von der Tribüne aus mussten die Hanauer das Geschehen tatenlos mitverfolgen. Wenn die HSG gewinnt, ist nämlich Hanau der lachende Dritte und wird Hessenmeister. Die mit 150 Fans angereisten Hüttenberger machten von der Tribüne aus höllischen Lärm. Dagegen hielten ca. 100 Hanauer und die heimischen Fans lautstark dagegen. So eine

Kulisse hat es in Braunshardt lange nicht gegeben. Die HSG WBW war also das Zünglein an der Waage.

Die Partie selbst wurde von der Abwehr geprägt. Keine Mannschaft kam zu einfachen Toren. So war auch der Halbzeitstand von 9:10 Toren für Hüttenberg kein typisches Ergebnis zweier sehr guten Angriffsreihen.

Zu Beginn der zweiten Halbzeit kamen die Hüttenberger besser aus der Kabine. Sie konnten ihren Vorsprung auf drei Tore



Es spielten: Joel Engelter und Christoph Weizsäcker im Tor. Lukas Kirchmeier (1), Lutz Parzeller (1), Leon Metzger (1), Pascal Pernau (1), Niels Jäger (1), Paul Joachimi, Luca Vatter (3), Felix Sturm (4). Dennis Daschewski (9) und Ian Weber (2)

ausbauen. Nach dem 10:13 besannen sich die Jungs der HSG wieder ihrer Fähigkeiten und glichen auf 13:13 Toren aus. Aber Hüttenberg konnte kurze Zeit später wieder mit zwei Toren und dem Stand von 14:16 Toren vorlegen. Nach kurzer Auszeit der Trainer Günther Heinrich und Felix Beck begann der HSG Express zu rollen.

Über die Stände von 16:16, 18:16, 22:18 und dem Endstand von 23:20 Toren sicherte man sich mit diesem Sieg die Vizehessenmeisterschaft. Nun gab es kein Halten mehr. Freudige Hanauer gesellten sich zu strahlenden WBW'ler auf die Platte. Des einen Freud ist des anderen Leid. Mit hängenden Köpfen mussten die

Hüttenberger ihren zuvor ersten Platz an die Hanauer abtreten. Fast die gesamte Runde waren sie in der Tabelle auf Platz eins zu finden. Nur nicht mehr nach diesem letzten alles entscheidenden Spiel. Wegen des direkten Vergleichs (2 Tore) wurde die HSG WBW punktgleich mit Hanau Zweiter. Gefeierte wurde trotzdem. Die Spieler ließen den Abend mit ihren Familien in der Vereinsgaststätte „Elena“ ausklingen.

Die sehr faire Partie die von den guten Schiedsrichterinnen Artero/Schilling geleitet wurde, war Werbung in Sachen Handball auf höchstem Niveau. Ein Wermutstropfen an der ganzen Sache gibt es dann doch noch. Fast der gesamte Kader verlässt den Verein um nun in höheren Klassen zu spielen. In der nächsten Saison dürfen wir unsere Jungs in der 3. Liga und in der A-Jugendbundesliga anfeuern. Somit enden schöne Jahre mit einer gewonnen Hessenmeisterschaft und zweier Vizehessenmeisterschaften.

Terminvorschau der

HSG:

09.07.2016	„Spaßdreikampftag“ Ü18 - Sportplatz Worfelden
22.-26.08.16	Handball Camp
16.12.2016	Jugendweihnachtsfeier – Gaststätte „Zum Adler“
17.12.2016	Aktivenweihnachtsfeier – Gaststätte „Zum Adler“

Knapp 20 Jugendliche der Handballer in der Bezirks- und Hessenauswahl



Die Talente von links nach rechts (B=Bezirksauswahl, H=Hessenauswahl): Ole Lüdke (B), Leon Pietsch (B), Marit Hofmann (H), Julia Heyd (B), Lea Trenado-Lopez (H), Amelie Volz (B), Lea Pöschl (B), Noemy Hirsch (B), Kreisbeigeordnete Doris Hofmann, Nele Beck (B), Alena Wiesner (B), Lisa Ständner (B), Stefanie Schmitt (B), Anna Bernt (B), Maren Maul (B). Es fehlen: Jovana Vukovic (H), Laura Strehl (H), Jan Schindel (B).

Am letzten Heimspieltag, den 23. April 2016 wurden vor dem Spiel der Herren I die Auswahlspielerinnen und Auswahlspieler der HSG Weiterstadt/Braunshardt/Worfelden e.V. vorgestellt. Seit einigen Jahren stellt die HSG WBW dauerhaft knapp 20 Jugendliche für die Bezirks- bzw. Hessenauswahl. Die jungen Talente bekamen als Dank für ihre besonderen Leistungen und ihren Einsatz ein T-Shirt vom HSG-Vorstand überreicht und wurden namentlich vor den zahlreichen Zuschauern vorgestellt. Die Ehrung wurde von der Kreisbeigeordneten Doris Hofmann vorgenommen. Erwähnt werden muss, dass diese Spielerinnen und Spieler neben ihren zwei bis drei normalen Trainingseinheiten pro Woche noch den Weg alle zwei Wochen zum Bezirksauswahltraining an Samstagvormittagen sowie regelmäßig montags abends zum Hessenauswahltraining auf sich nehmen. Die HSG wünscht diesen Jugendlichen weiterhin viel Erfolg auf ihrem sportlichen Weg.

Harmonische Ski-Freizeit im Zillertal



Vom 23. bis 30. Januar 2016 verbrachten 33 Mitglieder der Ski- und Freizeitabteilung der Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt eine Ski- und Trainingsfreizeit in Zell am Ziller.

Am Samstag den 23. Januar 2016 startete der Bus der Fa. Brückmann um 07:30 Uhr ab dem Parkplatz der Vereinsgaststätte „Am Aulenberg“. Traditionsgemäß war eine Pause dem „Weiterstädter Frühstück“ gewidmet. Das heißt es wurde Worscht und Weck gereicht. Aber auch Kaffee und Kuchen war im Angebot sowie Hochprozentiges.

Nach zwei weiteren Pausen erreichten wir gegen 18:00 Uhr unser Ziel in Zell am Ziller, das Hotel und Gasthaus Bräu in zentraler Lage.

Am Abend stießen noch fünf „Selbstfahrer“ zu unserer Reisegruppe (zwei „Exil-schwaben“ und drei Rheinland-Pfälzer). Nachdem die Zimmerverteilung problemlos verlief, konnte ab 19:00 Uhr das Abendessen eingenommen werden. Ein reichhaltiges Salatbuffet, eine Suppenauswahl, die Wahlmöglichkeit zwischen drei Hauptgängen und ein anschließendes Dessert fanden breite Zustimmung.

Neben einer ansprechenden Zimmerausstattung sollen der Barbereich, der Aufenthaltsbereich und ein großes Jagdzimmer nicht unerwähnt bleiben. Alles vermittelte eine gewisse Gemütlichkeit. Große Zustimmung fand der große und geschmackvoll ausgestattete Spa- und Wellnessbereich. Hier konnte nach einem ausgiebigen Ski- oder Wandertag entspannt und ordentlich geschwitzt werden.

Ab Sonntag traf man sich täglich nach dem Frühstück, das ab 07:30 Uhr eingenommen werden konnte, je nach Lust und Laune zum Ski fahren (Alpine), zum Langlauf oder zur Wanderung im Schnee. Das alpine Skitrainingsprogramm fand in unterschiedlichen Gruppen (Anzahl und Intensität) statt.

Mit dem Zillertaler Superskipass konnten u.a. die Skigebiete Penken, Hochfügen, Kaltenbach, Gerlos, Zillertal Arena, Wald-Königsleiten und Zell am Ziller ausgiebig genutzt werden. Hierzu wurden die Skibusse der Linien „Rot“ und „Blau“ genutzt und auch die Zillertal Bahn. Die gepflegten Pisten boten für jeden Skifahrer entsprechend seinem Können ideale Voraussetzungen. Auch ein reichhaltiges

Angebot an Hütten lud zum Verweilen und zur Rast in den Skigebieten ein. Ergänzend stand noch der Tuxer Gletscher den Unermüdlichen zur Verfügung. Dieser konnte durch Zahlung eines Bustaxis erreicht werden.

Die Langläufer nutzten die Talloipen entlang der Ziller und der Zillertal Bahn Richtung Mayerhofen. In Gruppen zu zweit oder zu viert.

Die Wandergruppe bzw. Wandergruppen nutzen die Wanderwege nach Mayerhofen, Kaltenbach, Höhenwanderwege rund um Zell am Ziller und nach Gerlos. Der gemeinschaftliche Musikabend kam leider nicht zustande, hier fehlten wohl die treibenden Akteure.

Nach sechs Tagen bei bestem Wetter zum Ski fahren und Wandern wurde am Samstag den 30. Januar 2016 die Heimfahrt pünktlich um 09:00 Uhr mit dem Bus angetreten. Leider konnte eine Mitfahrerin an der Heimreise mit dem Bus nicht teilnehmen. Bedingt durch einen Sturz am Donnerstag auf der Skipiste musste sie für die Heimreise einen Krankentransport wählen. Auf diesem Wege seien ihr nochmals die besten Genesungswünsche übermittelt. Wir, die restlichen Teilnehmer an der Ski- und Trainingsfreizeit hoffen, dass sie bei der nächsten Fahrt 2017 wieder mitfahren kann.

Bei starkem Rückreiseverkehr aus den Skigebieten kamen wir in den Genuss die Panoramastraße über Achensee, Tegernsee kennen zu lernen. Bei blauem Himmel und weißer Schneepacht war dies ein besonderer Genuss.

Gegen 18:30 Uhr erreichten wir unter Einhaltung der vorgeschriebene Rast- und Pausenzeiten den Ausgangs- und Zielparkplatz „Am Aulenberg“. Eine Gruppe von 8 bis 12 Personen ließ bei einem gemeinsamen Abendessen die „Ski- und Trainingsfreizeit 2016“ gemütlich ausklingen.

Ski heil für das Jahr 2017.

Dh

Zirkeltraining für den Sommerspaß im Fitnessstudio

Bewegung zählt zu den besten Möglichkeiten, sich wirkungsvoll vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. Ausdauersport kann in jedem Alter begonnen werden. Aus sportmedizinischer Sicht scheint in vielen Fällen die Empfehlung sinnvoll zu sein, sich drei bis viermal pro Woche für etwa 45 Minuten zu bewegen. Allerdings sollte man sich an diesen Trainingsumfang erst langsam herantasten, um die Gelenke und das Herz-Kreislauf-

System nicht zu überlasten. Vor dem Trainingsbeginn ist eine ärztliche Beratung unumgänglich. Viele Vereine wie die Sportgemeinde Weiterstadt bieten auch Nordic Walking- und Laufgruppen an. Hier kann auch die Technik erlernt werden.

Wer wenig Zeit hat (berufliche, private,... Gründe), sollte aber keinesfalls von vornherein komplett auf Ausdauersport verzichten. Selbst ein Umfang von ein

bis zwei Einheiten pro Woche wird sich schon deutlich positiv auswirken. Je nach Trainingszustand sollten am Anfang nicht zu lange Belastungen auf dem Programm stehen.

Seit Oktober ist das Fitnessstudio mit neuen Multifunktionsgeräten und einer Zirkelampel ausgestattet. Die Geräte bringen mehr Flexibilität in den Studiobetrieb, denn an einer Maschine können mehrere Muskelgruppen in verschie-



denen Ausführungen trainiert werden. Somit ist gleichzeitig eine ausgewogene Trainingseinheit mit Ausdauer- und funktionellen Übungen mit Kleingeräten und dem eigenen Körper, sowie Übungen an den Kraftmaschinen möglich. Ziele sind die Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates und eine Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Durch die Zirkeluhr können Übungen für eine bestimmte Zeit z.B. 45 Sekunden oder 60 Sekunden ausgeführt werden. Dann steht eine Pause von meist 30 bis 45 Sekunden an. In der Pause kann der Sportler sich auf das nächste Gerät konzentrieren. Somit ist eine ausgezeichnete Ausdauer- und funktionelle Ausbildung durch die Intervallmethode möglich. Weiterhin kann die Intensität der Übung durch genaue Einstellung der Belastung eingestellt werden. Die Belastungsdauer, -Umfang und -Intensität kann so optimal angepasst werden. Somit werden die allgemeine und die spezielle Ausdauer, unter Berücksichtigung der Kraftparameter individuell geschult und verbessert. Ein kostenloses Gruppentraining für die Studiomitglieder ist montags um 18 Uhr bzw. freitags um 9:30 Uhr möglich.

Diese Empfehlung kann durchaus bedeuten, dass man bei den ersten Trainingseinheiten die Belastungsdauer nur 30-45 Sekunden am Stück durchführt und dann abwechselnd 30 bis 60 Sekunden Pausen einlegt. Eine maximale Trainingsdauer von bis zu 60 Sekunden am Gerät kann in den ersten Wochen völlig ausreichend sein. Der Umfang kann gesteuert werden, indem die acht Zirkelgeräte alle oder selektiv in das Programm aufgenommen werden. Auch zusätzliche Übungen bzw. mehrere Durchgänge für geübte sind durchaus realisierbar. Wichtig: Vor Trainingsbeginn den Arzt konsultieren. Das Training muss individuell angepasst werden.

Einer der großen Vorteile dieser Geräte ist, dass eine falsche Bewegungsausführung durch die Gerätevoreinstellungen unwahrscheinlich ist. So lässt sich einfach und unkompliziert mit den Geräten arbeiten. Auch bei Personen mit gesundheitlichen Problemen, im Rehabereich und Wiedereinsteiger können diese Geräte durch die feine Belastungsabstimmung zum Einsatz kommen. Gibt es dennoch nach dem kostenlosen Probe-

training Fragen, so stehen die fachlichen und kompetenten Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Fitnessstudios gerne zur Verfügung. Das Training wird individuell abgestimmt und sorgt für ein ideales Ganzkörper-Workout.

Für die Ausdauer- und funktionelle Ausbildung als Dauer- und Intervallmethode stehen Fahrradergometer, Crosswalker und Laufbänder in verschiedenen Ausführungen zur Verfügung. Die Ruder- und Klettermaschine rundet das Angebot für Mitglieder ab. Die neuen Geräte überzeugen durch moderne Technik und dennoch einfache Handhabung.

Vereinbaren Sie heute noch ein kostenloses Probetraining! Das Einstiegsalter sollte 16 Jahre nicht unterschreiten. Nach oben sind keine Grenzen gesetzt.

Rufen Sie uns an! Lassen Sie sich beraten! Das Fitnessstudio der SGW (06150/961016) kann Sie fachgerecht und kompetent beraten. Testen Sie uns!

Die Öffnungszeiten des Fitnessstudios auf einen Blick:

Mo, Mi, Fr	von 08:30 Uhr bis 22:00 Uhr
Di, Do	von 07:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Sa	von 11:00 Uhr bis 18:00 Uhr
So	von 08:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Sarah + Taher

Kursbeschreibungen der Upgrade-Kurse Stand 27. April 2016

Seit Januar 2016 haben wir das Kursangebot bei den Aerobic Kursen deutlich erweitert! Vereinsmitglieder (Studiomitglieder vergünstigt) können jetzt 20 Kurse zusammengefasst als „Aerobic Upgrade“ buchen.

Wie funktioniert das?

Sie melden sich als Vereinsmitglied für das „Aerobic Upgrade“ in der Geschäftsstelle an, oder Sie kaufen eine 10er-Karte. Gäste können ebenfalls eine 10er-Karte kaufen. Bei Interesse ist es möglich an einer kostenlosen Schnupperstunde teilzunehmen, damit man bei der reichhal-

tigen Auswahl die richtigen Kurse für sich findet. Preise siehe unten.

Montag 9.30 Uhr:

Zumba Gold: ZUMBA® ist ein latein-amerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Der Spaß am Tanz und der Bewegung zu den motivierenden Rhythmen lassen die sportliche Anstrengung vergessen. Zumba Gold ist speziell

für Einsteiger und Senioren ausgelegt.

Montag 10.00 Uhr und Mittwoch 18.00 Uhr Neu:

Pilates für Einsteiger: Eine sanfte und sehr wirkungsvolle Methode Muskeln und Geist zu stärken. Dabei werden gezielte Kräftigungsübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung ins Zwerchfell kombiniert und so vor allem die Körpermitte gestärkt und stabilisiert. Durch die Konzentration und den Bewegungsfluss der Übungsabfolge wird eine Harmonisierung von Körper und Geist gefördert.

Montag 10:30 Uhr und Freitag, 10:15 Uhr:

Stretching: Mit zunehmenden Alter, aber auch durch regelmäßiges Muskeltraining verkürzen sich die Muskelstränge, der Bewegungsapparat wird dadurch „steif“. Um diesen Nebeneffekt entgegenzuwirken sollte man sich regelmäßig dehnen, um die Muskulatur flexibel zu halten. Diese Dehnungen, kombiniert mit bewusster Atmung, tragen zu einer verbesserten Flexibilität, Körperwahrnehmung, sowie einem allgemeinen körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Untermalt wird diese halbe Stunde mit Musik, die einen fast von alleine entspannen lässt.

Montag 18.00 Uhr und Freitag 9:30 Uhr:

Power/Gesundheits-Zirkel: dieser Kurs findet direkt im Fitnessstudio statt. Die neuen Zirkel-Kraftgeräte werden hierbei mit verschiedenen funktionellen Übungen, die man auch aus dem Cross-Fit kennt, kombiniert. Angeleitet von einem der Fitnesstrainer wird hier in der Gruppe sehr intensiv und effektiv im Gerätepark trainiert. Dabei werden alle Übungen an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst. Die besondere Mischung der Übungen verbessert Kraft und Ausdauer gleichermaßen.

Montag 18.00 Uhr:

Combi-Nation-Step: Eine Step Aerobic Stunde für Fortgeschrittene, in der Step- und Aerobic-Schrittfolgen miteinander kombiniert werden. Ideal für Teilnehmer(innen), die einfach einen Schritt weiter gehen möchten. Der Fokus liegt dabei auf Herz Kreislauf Training, Flexibilität, Koordination und Training der Beinmuskulatur.

Montag 19.00 Uhr:

Total Body Workout: Intensives Muskel Training mit verschiedenen Hilfsmitteln (Tubes, Hanteln, Steps, Bälle, Stäbe), unter der Berücksichtigung eines leichten Herz-Kreislauf Trainings. Der Kurs bietet sich auch als ein leichter Einstieg für Anfänger an. Schwerpunkte sind Herz-Kreislauf Training (leicht) und intensives Muskulatur Training.

Montag 20.10 Uhr:

Zumba Fitness: ZUMBA® ist ein latein-amerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Der Spaß am Tanz und der Bewegung zur den motivierenden Rhythmen lassen die sportliche Anstrengung vergessen. Willkommen bei dieser Sportparty!

Dienstag 18.00 Uhr:

Iron Pump: Iron Pump ist ein Ganzkörper-Workout mit der Langhantelstange, welches Kraft und Ausdauer kombiniert. Bei einfachen athletischen Bewegungsabläufen zum Beat der Musik haben alle gemeinsam Spaß: „Alte Hasen“ wie fitte „Frischlinge“, Frauen wie Männer. Die Gewichte der Langhantel werden entsprechend dem Trainingszustand und der persönlichen Zielstellung gewählt. Im Vordergrund steht das Training der Kraftausdauer, die Muskeln des ganzen Körpers werden definiert und gestrafft. Dabei werden nebenbei jede Menge Kalorien verbrannt.

Dienstag 19.00 Uhr Neu:

Cardio Body Work: Der Schwerpunkt liegt hier im intensiven Ausdauertraining, bei dem viel mit dem eigenen Körper gearbeitet wird. Funktionelle Bewegungsabläufe, die alle Muskelgruppen des Körpers aktivieren, werden zu einfachen, aber intensiven Bewegungsmustern kombiniert. Die Ausdauerphasen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab, so dass auch dieser Aspekt nicht zu kurz kommt. Neben der Ausdauer und dem Kalorienverbrauch, wird auch Körperwahrnehmung und Koordination geschult. Iron Pump und Cardio Body Work ergänzen einander optimal!

Donnerstag 10:15 Uhr Neu:

Bauch, Beine, Po: Eine Stunde die sich hauptsächlich mit dem Aufbau der Muskeln im Bereich Bauch, Beine und Po beschäftigt. Ein optimales Training um die „Problemzonen“ zu trainieren und dabei fitter zu werden. Schwerpunkte: Inten-

sives Bauch, Beine und Po Muskulatur Training, Flexibilität, Koordination.

Donnerstag 19:30 Uhr Neu:

HIIT: Hoch Intensives Intervall Training. Es wird an verschiedenen Stationen in genau vorgegebenen Zeitintervallen trainiert. Innerhalb der Belastungsphasen wird mit maximaler Intensität gearbeitet. Neuere sportwissenschaftliche Studien zeigen, dass mit dieser Methode eine maximale Fettverbrennung erzielt wird. HIIT ist ein Powerkurs bei dem Mann und Frau an seine/ihre Grenzen gehen kann und diese dadurch erweitert. Die Effekte wie Fettverbrennung und Verbesserung der Fitness sind enorm.

Donnerstag 19.45 Uhr:

Salsarobic: Hier wird die Brücke vom Aerobic zu lateinamerikanischen Tänzen geschlagen. Einfache Aerobic Schritte werden etwas anders kombiniert und einige wenige komplexere Schritte mit hinzu genommen. Einfach, aber halt ein wenig anders.

Herz Kreislauf Training, Flexibilität, Koordination, Training der Beinmuskulatur, Fettverbrennung.

Donnerstag 20:10 Uhr Neu:

Yoga Workout für Männer: Das Yoga-Workout nur für Männer beinhaltet kräftigende, dehnende Übungen (Asanas), körperliche Herausforderungen, Entspannung, Gelassenheit und Stressreduktion. Bessere Konzentration, innere Stärke und Selbstachtsamkeit folgen dem aufmerksamen eigenen Tun. Körper und Kopf können wieder zum Gleichgewicht finden.

Besser sehen!

Messung – Analyse – Korrektorempfehlung



Unsere persönliche, professionelle Sehberatung bietet Ihnen eine Vielzahl optometrischer Dienstleistungen mit modernsten Messgeräten ohne lange Wartezeiten:

- Sehtest
- Sehschärfenmessung Ferne
- Sehschärfenmessung Ferne + Nähe
- Sehschärfenmessung Ferne + Nähe mit Arbeitsplatzanalyse
- Premiummessung mit Wellenfront und Hornhauttopographie
- Messung zur Funktionsanalyse der Augenmuskeln nach MKH.

Pust
...einfach gute Optik!

Sehberatung
Termine kurzfristig!

Darmstädter Straße 56
64331 Weiterstadt
☎ 06150 - 2449
www.optik-pust.de

Pust Brillenmode & Kontaktlinsen GmbH Mo - Fr 9-12.30 u. 14-18 Uhr Sa 9-13 Uhr

Donnerstag 20.30 Uhr:

Body Gym: Ein halbstündiges intensives Muskeltraining, eine schöne Ergänzung nach der Step Stunde oder um dem Fitness Studio einmal zu entkommen (Bitte aufgewärmt).

Muskulatur Training, Flexibilität.

Freitag 09:00 Uhr:

Funktionsgymnastik: Mit körper- und alltagsgerechten Übungen wird der ganze Körper trainiert. Diese Übungen sind besonders schonend für Sehnen und Bänder. Neben Beweglichkeit und Koordination steht auch die Stabilisation der

Wirbelsäule und Gelenke im Vordergrund.

Freitag 14:30 Uhr Neu:

Beckenboden Gymnastik: Bei diesem Kurs steht das Training des Beckenbodens, ein Bereich des Körpers der vor allem im Alter gezielt trainiert werden sollte, im Vordergrund. Aber auch Haltungsverbesserung und Wirbelsäulenstabilisation sind Inhalte dieses Kurses.

Freitag 17:30 Uhr:

Step Aerobic und BBP: Eine komplexe Step Aerobic Stunde, die sich zwischen der Mittelstufe und Fortgeschrittener

Stunde bewegt und gerne einmal ein paar Aerobic Schritte mit einschleust. Abgerundet wird das Ganze dann noch mit einer halben Stunde Muskeltraining. Schwerpunkte: Herz Kreislauf Training, Koordination, Flexibilität und Muskulatur Training

Natürlich können Sie auch Teilnahmebescheinigung z.B. als Geschenk bei uns erhalten. Alle Kurse sind Präventionskurse, die bei regelmäßiger Teilnahme Ihre Gesundheit und Fitness verbessern. Bei körperlichen Beschwerden klären Sie eine Teilnahme bitte mit Ihrem Arzt ab. Viel Spaß beim Training!

Reha-Sport – neu bei der SGW



zur Stärkung der Ausdauer, der Koordination, Gewandtheit, Motorik, Flexibilität und Kraft. Ziel ist es, den Körper wieder in Balance zu bringen und den Stützapparat zu stärken, um Bewegungseinschränkungen und Gelenkbeschwerden abzubauen und die körperliche Beweglichkeit zu fördern. Am Ende dieser Stunde hat man das wohlige Gefühl, etwas körperlich getan zu haben, obwohl man zunächst etwas Ruhe benötigt. Der wirkliche Effekt kommt erst etwas später.

Haben Sie Interesse etwas für sich zu tun, fragen Sie Ihren Hausarzt oder den Facharzt nach den Möglichkeiten einer Verordnung. Mit einem entsprechenden Rezept können Sie dieses Angebot, das den Richtlinien von DBS/HBRS entspricht, kostenlos benutzen. Es ist anerkannt und zertifiziert und ist daher für Sie ohne Zusatzkosten. Sie müssen auch nicht Mitglied in der Sportgemeinde sein. Das SGW-Fitness-Studio bietet noch weitere individuelle Angebote. Informationen gibt es unter: Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt Fitnesscenter und Kurse Geschäftsstelle Tel.: 06150 – 9610-16, Fax 06160 – 961417.

fitness@sg-weierstadt.de www.sg-weierstadt.de

Gerda + Taher

Seit Jahren bietet das Fitnessstudio der SGW dienstags um 20 Uhr einen Rehakurs für Bewegungs- und Stützapparat an. Es gibt ein neues Angebot bei der SGW: Reha-Sport-Gymnastik. Jeden Donnerstagmorgen um 9:15 Uhr treffen sich Frauen und Männer verschiedener Altersgruppen, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. Das heißt ganz einfach eine Stunde Gymnastik für die körper-

liche Fitness zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit nach einer Krankheit oder einem Unfall. Das tut nicht nur gut, es macht auch Spaß, sich in dieser Gruppe zu treffen und man wird wirklich nicht überfordert. Dies ist ein wichtiger Baustein zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung im Bewegungsalltag jedes Menschen. Zum Reha-Sport zählen bewegungstherapeutische Übungen

Männer ran an die Kurse

Mit unseren neuen Kursangeboten haben wir jetzt auch für Männer, die weniger choreographisch sondern mehr Power-orientiert trainieren möchten, (auch für Leistungssportler) sehr interessante Möglichkeiten. Einen Ausgleich zum Powertraining bildet das speziell für Männer ausgelegte Yoga:

Neu: HIIT: Hoch Intensives Intervall Training.

In das HIIT Trainingskonzept fließen neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse ein. Hochintensive Belastungsintervalle in Form von Kraft- Ausdauer- und Koordinationsübungen wechseln sich mit aktiven Erholungsphasen ab. Neueste Studien belegen, dass durch diese Methode die intensivste Fettverbrennung erzielt wird. HIIT ist ein motivierender

Powerkurs bei dem Mann und Frau an seine/ihre Grenzen gehen kann und diese dadurch erweitert.

Neu: Yoga-Workout für Männer: Das Yoga-Workout nur für Männer beinhaltet kräftigende, dehnende Übungen (Asanas), körperliche Herausforderungen, Entspannung, Gelassenheit und Stressreduktion. Bessere Konzentration, inne-

FITNESS - UND PRÄVENTIONSKURSE AB APRIL 2016

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Raum	Mitglieder	Gäste	Beginn	Einheiten	
Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Raum	Mitglieder	Gäste	Beginn	Einheiten	
Cross Zirkel	Jugend 12- 15	Mo	17:00	Fitnesscenter	45,- €	79,- €	11.04.2016	12x 55 min	Christina
Power Zirkel	Erwachsene	Mo	18:00	Fitnesscenter	55,- €	89,- €	11.04.2016	12x 55 min	Christina
Gesundheits Zirkel	Erwachsene	Fr	09:30	Fitnesscenter	45,- €	79,- €	15.04.2016	12x 45 min	Marcus Pons
Iron Pump	Erwachsene	Di	18:00	Frankfurt	55,- €	89,- €	12.04.2016	12x 60 min	Marcus Pons
Stretching u. Workout	Erwachsene	Mo	10:30	Frankfurt	55,- €	89,- €	11.04.2016	24x 30 min	Cecilia Amann
		+ Fr	10:15				15.04.2016		Ulli Weeks
Combi-Nation-Step	Erwachsene	Mo	18:00	Hamburg	55,- €	89,- €	11.04.2016	12x 60 min	Ulli Weeks
Total Body Workout	Erwachsene	Mo	19:00	Hamburg	55,- €	89,- €	11.04.2016	12x 60 min	Ulli Weeks
BBP u. Salsarobic	Erwachsene	Do	19:45	Hamburg	75,- €	115,- €	11.04.2016	12x 90 min	Cecilia Amann
Step/Dance u. BBP	Erwachsene	Fr	17:30	Hamburg	75,- €	115,- €	15.04.2016	12x 90 min	Andrea
ZUMBA@FITNESS	Erwachsene	Mo	20:10	Hamburg	55,- €	89,- €	11.04.2016	12x 55 min	Viola
Zumba@Gold	Einsteiger	Mo	09:30	Frankfurt	55,- €	89,- €	11.04.2016	12x 55 min	Cecilia Amann
HIIT (Hoch Intensives Intervall Training)	Erwachsene	Do	19:30	ADH-P	49,- €	79,- €	14.04.2016	10x 60 min	Ariane
Cardio Body Work	Erwachsene	Di	19:00	Hamburg	55,- €	89,- €	15.04.2016	12x 60 min	Ariane
Wasserkurse									
Aqua Jogging ¹²	Erwachsene	Mo	19:00	Hallenbad	75,- €	115,- €	11.04.2016	12x 45 min	Birgit Patzer
Aqua Jogging ¹²	Erwachsene	Mo	20:00	Hallenbad	75,- €	115,- €	11.04.2016	12x 45 min	Birgit Patzer
Aqua-Fit ²	Erwachsene	Di	18:15	Hallenbad	149,- €	239,- €	12.01.2016	Jahreskurs	Daniela Hirsch-Bluhm
Aqua-Fit ²	Erwachsene	Di	19:00	Hallenbad	149,- €	239,- €	12.01.2016	Jahreskurs	Daniela Hirsch-Bluhm
Gesundheitskurse									
Yoga Geübte/Mittelstufe ¹	Erwachsene	Mi	20:10	Wiesbaden	65,- €	99,- €	04.05.2016	10x 85 min	Gerd Schmid
Yoga Fortgeschrittene ¹	Erwachsene	Mi	18:40	Wiesbaden	65,- €	99,- €	04.05.2016	10x 85 min	Gerd Schmid
Yoga Anfänger ¹	Erwachsene	Do	18:30	Wiesbaden	65,- €	99,- €	28.04.2016	9x 85 min	Gerd Schmid
Yoga Workout für Männer ¹	Erwachsene	Do	20:10	Wiesbaden	65,- €	99,- €	28.04.2016	9x 85 min	Gerd Schmid
Neue Rückenschule/Rückenaktiv ¹²³	Erwachsene	Di	20:00	Hamburg	65,- €	99,- €	12.04.2016	10x 60 min	Taher Mohseni
Neue Rückenschule/Rückenaktiv ¹²³	Erwachsene	Do	09:15	Wiesbaden	65,- €	99,- €	14.04.2016	10x 60 min	Taher Mohseni
Pilates, Einsteiger/Geübte	Erwachsene	Mo	10:00	Wiesbaden	49,- €	79,- €	11.04.2016	10x 75 min	Uli Weeks
Pilates, Einsteiger	Erwachsene	Mi	18:00	Hamburg	55,- €	89,- €	13.04.2016	12x 60 min	Cecilia Amann
Pilates, Geübte	Erwachsene	Do	18:15	Hamburg	49,- €	79,- €	14.04.2016	11x 60 min	Cecilia Amann
Beckenboden Gymnastik	Erwachsene	Fr	14:30	Frankfurt	49,- €	79,- €	15.04.2016	10x 60 min	Barbara Oeler
Kinderkurse									
Cross Zirkel	Jugend 12- 15	Mo	17:00	Fitnesscenter	45,- €	79,- €	11.04.2016	12x 55 min	Christina
Babyschwimmen	Säuglinge 3-9 Mon.	Di	16:00	Hallenbad	45,- €	79,- €	12.04.2016	12x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen	Babys 9-17 Mon.	Di	16:30	Hallenbad	45,- €	79,- €	12.04.2016	12x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen	Babys 17-25 Mon.	Di	17:00	Hallenbad	45,- €	79,- €	12.04.2016	12x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen	Babys ab 25 Mon.	Di	17:30	Hallenbad	45,- €	79,- €	12.04.2016	12x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen *	Babys 3-8 Mon.	Do	09:30	Hallenbad	35,- €	65,- €	14.04.2016	12x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen *	Babys 8-12 Mon.	Do	10:00	Hallenbad	35,- €	65,- €	14.04.2016	10x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen *	Babys 12 -17 Mon.	Do	10:30	Hallenbad	35,- €	65,- €	14.04.2016	10x 30 min	Dörte Volz

¹ Diese Präventionskurse werden in Zusammenhang mit der Krankenkasse (§20) angeboten. Die meisten Kassen gewähren einen Zuschuss.

² Zertifiziert im Rahmen «Sport pro Gesundheit» von der Landesärztekammer und dem LSBH anerkannt.

³ als Rehabilitations-sport anerkannt.

* + Eintritt für die Begleitperson = neue Kursangebote = kostenlos für Studiomitglieder = aktualisierte Angebote

Infos unter 06150-9610-14 und fitness@sg-weiterstadt.de

Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt Am Aulenberg 2-10, 64331 Weiterstadt www.sg-weiterstadt.de

re Stärke und Selbstachtsamkeit folgen dem aufmerksamen eigenen Tun. Körper und Kopf können wieder zum Gleichgewicht finden.

Iron Pump: Ganzkörper-Workout mit der Langhantelstange, welches Kraft und Ausdauer kombiniert. Bei einfachen ath-

letischen Bewegungsabläufen werden zum Beat der Musik die Muskeln des ganzen Körpers gekräftigt und definiert.

Power-Zirkel: Dieser Kurs findet direkt im Fitnessstudio statt. Die neuen Zirkel-Kraftgeräte werden hierbei mit verschiedenen funktionellen Übungen, die man

auch aus dem Cross-Fit kennt, kombiniert. Angeleitet von einem der Fitnesstrainer wird hier in der Gruppe sehr intensiv und effektiv im Gerätepark trainiert.

Alle vier Kurse können nicht nur einzeln, sondern auch zusammen im Aerobic-Upgrade gebucht werden.

Bei der SG Weiterstadt stehen derzeit 36 Aerobic-, Präventions- und Rehakurse zur Auswahl

Neue Kursangebote:

Pilates für Einsteiger: Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das den Schwerpunkt auf die Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur legt. Dabei wird neben Bauch- und Rückenmuskulatur auch die Becken-Bodenmuskulatur intensiv trainiert. Durch die tiefe Konzentration auf den Körper und die Atmung wird auch das Körperbewusstsein geschult. Mittwochs um 18 Uhr freut sich Cecilia Amann im Raum Hamburg auf Euch.

HIIT: Hoch Intensives Intervall Training. In das HIIT Trainingskonzept fließen neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse ein. Hochintensive Belastungsintervalle in Form von Kraft- Ausdauer- und Koordinationsübungen wechseln sich mit aktiven Erholungsphasen ab. Neueste Studien belegen, dass durch diese Methode die intensivste Fettverbrennung erzielt wird. HIIT ist ein motivierender Powerkurs bei dem Mann und Frau an seine/ihre Grenzen gehen kann und diese dadurch erweitert. Neben der intensiven Fettverbrennung ist auch die Verbesserung der

allgemeinen Fitness enorm. Voraussetzung für den Kurs ist ein gesundes Herzkreislaufsystem.

Yoga Workout für Männer: Seit die deutsche Fußball-Nationalmannschaft Yoga praktiziert, ist die indische Lehre und Technik auch in der Männerwelt angekommen und akzeptiert. Das Yoga-Workout nur für Männer beinhaltet kräftigende, dehnende Übungen (Asanas), körperliche Herausforderungen, Entspannung, Gelassenheit und Stressreduktion. Bessere Konzentration, innere Stärke und Selbstachtsamkeit folgen dem aufmerksamen eigenen Tun. Körper und Kopf können wieder zum Gleichgewicht finden.

Cardio Bodywork: Cardio Body Work ist ein ausdauerorientiertes, funktionelles Ganzkörpertraining. Wie beim bekannten Deep Work wird ohne Hilfsmittel mit dem eigenen Körper gearbeitet. Mit choreographisch einfachen Bewegungsabläufen wechseln sich intensive Belastungsphasen mit Entspannungsphasen ab. So wird neben der Ausdauer und Körperspannung auch die Entspannung trainiert.

Beckenboden Gymnastik: Unsere Beckenbodenmuskulatur lässt sich ebenso trainieren wie die Muskeln der Arme, Beine oder des Bauchs. Wir können sie anspannen und danach wieder lockern. Vor allem zur Vorbeugung von Reizblase und Blasenschwäche hat sich das gezielte Training der Beckenbodenmuskulatur in der Therapie sehr bewährt. Mit zunehmenden Alter wird dieses Training immer wichtiger. Der Kurs setzt den Schwerpunkt in diesem Bereich. Aber auch Inhalte wie Wirbelsäulenstabilisation und Haltungsverbesserung kommen nicht zu kurz.

Die neuen Kurse sind auch im Aerobic Upgrade enthalten.

Reha-Sport

Neben dem bereits bestehenden Reha-Sport Kurs dienstags 20 Uhr, bietet die SG Weiterstadt seit November 2015 einen weiteren Reha-Sport Kurs donnerstags um 9:15 Uhr an. Diese Kurse sind zertifiziert und können mit ärztlicher Verordnung kostenlos besucht werden. Weitere Informationen finden Sie in der gesonderten Kursbeschreibung.

20 Kurse im Paket als „Aerobic Upgrade“ ab 10,- € im Monat

Das Aerobic Upgrade, oder auch Upgrade Fitnesskurse, richtet sich an Sportlerinnen und Sportler, die im Bereich der Aerobic- und Fitnesskurse eine große Auswahl haben wollen und mehr als einen Kurs besuchen möchten. Wie Sie dem Wochenkursplan auf unserer Homepage (sg-weiterstadt.de) entnehmen können, steht ihnen eine Auswahl von 20 Kursen pro Woche zur Verfügung. An diesen 20 Kursen können Sie nach Lust und Laune teilnehmen, wenn Sie das Aerobic Upgrade gebucht haben.

Wie funktioniert das?

Sie melden sich als Vereinsmitglied für das „Aerobic Upgrade“ in der Geschäftsstelle an, oder Sie kaufen eine 10er-Karte. Gäste können ebenfalls eine 10er-Karte kaufen. Bei Interesse ist es möglich an einer kostenlosen Schnup-

perstunde teilzunehmen.

Neben tänzerisch und choreografisch orientierten Kursen wie Zumba, Step und Salsarobic, stehen auch Power Kurse wie Iron Pump oder Powerzirkel zur Verfügung, die den Schwerpunkt (auch für Männer sehr interessant ;-)) in der Kraft-Ausdauer setzen. Abgerundet wird das Angebot durch Präventivkurse wie Pilates, Rückenschule, Gesundheitszirkel und Funktionsgymnastik, bei denen der Schwerpunkt in den Bereichen Mobilität, Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisation liegt.

Allen Kursen ist gemeinsam, dass sie die Fitness und damit die Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern.

Preise Aerobic Upgrade:

Kategorie	Upgrade	10er-Karte
Studiosmitglied	10,- € mtl.	31,- €

Vereinsmitglied	13,- € mtl.	31,- €
-----------------	-------------	--------

Gast	-----	57,- €
------	-------	--------

Das Upgrade hat eine Mindestlaufzeit von sechs Monaten und ist ab dann immer zum Quartalsende kündbar.

Weitere Informationen unter: **06150-9610-14** oder **fitness@sg-weiterstadt.de**

Viel Spaß beim Training!

Aerobic- und Wellnessprogramm

Montag	09.30 – 10.25 Uhr
Zumba Gold	A-F
Montag	10.00 – 11.15 Uhr
Pilates	A-F
Montag	10:30 – 11:00 Uhr
Stretching	A-F
Montag	18.00 – 19.00 Uhr
Power-Zirkel	A-F
	Auch in den Ferien

FITNESSSTUDIO

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Freitag	09:00 – 10:00 Uhr
Combi-Nation-Step	M-F	Pilates	A-M	Funktionsgymnastik	A-F
	Auch in den Ferien	Donnerstag	10.15 – 11.15 Uhr	Freitag	09.30 – 10.15 Uhr
Montag	19.00 – 20.00 Uhr	BBP	A-F	Gesundheitszirkel	A-F
Total Body Workout	A-F		Auch in den Ferien		Auch in den Ferien
	Auch in den Ferien	Donnerstag	19:30 – 20:30 Uhr	Freitag	10.15 – 10.45 Uhr
Montag	20.10 – 21.10 Uhr	HIIT	M-F	Stretching	A-F
Zumba	A-F		Auch in den Ferien		Auch in den Ferien
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Donnerstag	19.45 – 20.30 Uhr	Freitag	14:30 – 15:30 Uhr
Iron Pump	M-F	Salsarobic	M	Beckenboden Gym.	A-F
	Auch in den Ferien	Donnerstag	20:10 – 21:35 Uhr	Freitag	17.30 – 19:00 Uhr
Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Yoga für Männer	A-M	Stepaerobic und BBP	A-M
Cardio Body Work	A-F	Donnerstag	20.30 – 21.00 Uhr		Auch in den Ferien
	Auch in den Ferien	BBP	A-F		

A = Anfänger M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

Fitness-Kurse*

UPGRADE - Neue Angebote - Stand 11. April 2016

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 10:25 RF Zumba Gold					09:00 – 10:00 RF Funktionsgymnastik
					09:30 – 10:15 FS Gesundheitszirkel
10:30 – 11:00 RF Stretching	10:00 – 11:15 RW Pilates		10:00 – 11:00 RF Rückenschule	10:15 – 11:15 RF BBP	10:15 – 10:45 RF Stretching
					14:30 – 15:30 RF Beckenboden Gymnastik
18:00 – 19:00 RH Combi-Nation-Step	18:00 – 19:00 FS Power-Zirkel	18:00 – 19:00 RF Iron Pump	18:00 – 19:00 RH Pilates		17:30 – 19:00 RH Step/Dance u. BBP
19:00 – 20:00 RH Total Body Workout		19:00 – 20:00 RH Cardio Body Work		19:30 – 20:30 ADH-P H.I.I.T	
				19:45 – 21:00 RH Salsarobic + BBP	
20:10 – 21:10 RH Zumba Fitness				20:10 – 21:35 RW Yoga für Männer	

*Diese Kurse können zusammen als Upgrade gebucht werden
Info: 06150-9610-14 fitness@sg-weiterstadt.de

FS = Fitnessstudio, RF = Raum Frankfurt,
RW = Raum Wiesbaden, RH = Raum Hamburg,
ADH-P = Adam Danz Halle (Psychomotorikraum)

Fit durch das Jahr mit Sauna und Fitness-Studio

Duo Camillo im Aulenberg



Günter Schuchmann begrüßt die Anwesenden



Das Duo Camillo bei uns im Auli

Ja, unsere Mitmacher der SG 50PLUS haben sie live erlebt, das Duo Camillo, hier bei uns im Aulenberg. Echt schade, dass es für das Leben keinen Beipackzettel gibt! In ihrem neuen Kabarettprogramm „**Das wird schon wieder!**“ machen sich die Frankfurter Verbalakrobaten Martin Schultheiß und Fabian Vogt vom Duo Camillo auf die Suche nach den wahren „Risiken und Nebenwirkungen“ des Daseins – also nach all den kleinen Widerlichkeiten, die unseren Alltag so furchtbar interessant machen: Frauen, Politiker, Manager, Kirchen, Klimakteriumskatastrophen, Diäten und gedünstete Schlümpfe. Ach ja: Und natürlich die Frage nach dem Sinn oder dem Unsinn des Lebens.

Zwei Stunden lang präsentierte das Duo Camillo ein einzigartiges Kabarett-Menü mit besten Zutaten: Gesang, Klavier, Leidenschaft, Frechheit, guter Laune, charmantem Beleidigen der Gäste und viel Freude am Improvisieren. Das ganze Geschehen mündet in einer waschechten Totalimprovisation: Thema, Tonart und Stil des letzten Liedes bestimmt das Publikum. Nicht umsonst wurde das experimentierfreudige Duo im Jahr 2010 mit dem **Kabarettpreis „Honnefer Zündkerze“** ausgezeichnet. Wer Duo Camillo einmal erlebt hat, der kommt garantiert wieder: mit einer Waffe, um sich zu rächen – oder weil er die Witze beim ersten Mal nicht verstanden hat. Martin Schultheiß ist eigentlich promovierter Physiker, findet aber das geistreiche Sinnieren über Gott und die Welt und das Verkaufen vergriffener Bücher

inzwischen wesentlich faszinierender. Fabian Vogt arbeitet als kreativer Teilzeit-Ortspfarrer nebenher noch beim Radio und als freier Schriftsteller. Inzwischen forschen die beiden Künstler seit 20 Jahren dem Geheimnis eines lebendigen und genussvollen Glaubens nach. Und das, da sind sie sich ausnahmsweise einig, geht nur mit Volldampf voraus. Darum: „Das wird schon wieder!“

Vorschau

Ja man kann schon mal den Termin notieren. Wir sind vom **18. bis 22.9.2016** im Ruhrgebiet mit dem Bus unterwegs. Untergebracht sind wir im Handelshof in Mühlheim von dort starten wir auch unsere tollen Touren im Ruhrgebiet. Einzelheiten erfährt man auf unserer Homepage.

ds

Sportgaststätte Aulenberg

Wir bieten Ihnen:

Mittwoch und Samstag
Schnitzelvariationen je 8,00 €
Kroatische – Internationale – und
Hausspezialitäten

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag
von 16.00 bis 24.00 Uhr

Sonntags und Feiertags
von 11.30 bis 14.30 Uhr
und 17.30 bis 23.00 Uhr

Dienstag Ruhetag

Einen angenehmen Aufenthalt und guten Appetit wünscht

Familie Vukusic
Am Aulenberg 2
64331 Weiterstadt
Tel. (06150) 40723
www.aulenberg-weiterstadt.de

Lesen können Sie noch gut –

aber

wann war Ihr letzter **Hörtest?**

Wer häufig etwas falsch versteht, sollte jetzt einen kostenlosen Hör-Test machen

Hör!
Erlebnis
HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

Darmstädter Straße 26
64331 Weiterstadt
Telefon 0 61 50 / 13 69 66

P auf dem Marktplatz

SG 50PLUS beim hr4 Walkingtag



hr4 und der Regionalpark RheinMain luden zum großen hr4-Walkingtag am 24. April 2016 ein. Startpunkt der vielfältigen Walkingrouten entlang Industriekultur und Mainvorland waren die Opelvillen (Ludwig-Dörfler-Allee 4) in Rüsselsheim.

Es war eine große Walking-Veranstaltung mit einem tollen Programm. Wir erlebten die Bewegungsmesse und den regionalen Frühlingsmarkt, Großer Höhepunkt war der Live-Auftritt der Hessentaler auf der hr4-Bühne. Bühne, Start und Ziel be-

finden sich unmittelbar an den Opelvillen in Rüsselsheim. Trotz Aprilwetter kamen doch nahezu 700 Walker nach Rüsselsheim und wir waren natürlich auch dabei.

ds

Gemeinsam statt einsam



Ein Dankeschön an all unsere fleißigen Helfer war der Besuch beim Frankfurter Flughafen. Der Abteilungsvorstand unserer SG 50PLUS bedankte sich bei seinen nimmermüden fleißigen Helfern mit dieser interessanten Busfahrt am 9. März 2016.

Theaterfahrt

Wir fahren am **Donnerstag den 11. August 2016** mit dem Bus nach Bad Vilbel um die Vorstellung des Musicals „Evita“ von A.L. Webber/T. Rice der Burgfestspiele zu besuchen.

Abfahrt: 18:00 Uhr an der Bushaltestelle Hallenbad Weiterstadt.

Beginn der Vorstellung ist um 20:15 Uhr. Es wird ein Einführungsgespräch um 19:00 Uhr in der Alten Mühle angeboten. Man kann daran teilnehmen, muss aber nicht!

Ende der Vorstellung ist um ca. 22:30 Uhr Getränke und Snacks gibt es in und um die Burg.

Die Kosten für Eintritt und Busfahrt betragen **48,00 €** und sind mit der Anmeldung bar zu entrichten oder können auf folgendes Konto überwiesen werden:

IBAN: DE06 5087 0024 0087 5823 62
BIC: DEUTDEDB508

Die Überweisung gilt als Anmeldung mit den Angaben Rubrik Verwendungszweck: „Evita, Name, Telefon-Nr., Anzahl Personen“

Auskünfte und Anmeldung bei:
Roland Höll, Wiesenstraße 21, 64331 Weiterstadt, Fon **06151 891944** E-Mail: e.r.hoell@online.de

Aktionstag-Boccia/Boule für Jedermann

25. Juni bei den Senioren 50PLUS

Alle, die gerne mal Boccia/Boule spielen wollen oder auch nur mal probieren wie das geht oder aber nur Spaß beim Zuschauen haben, sind herzlich zu diesem Aktionstag am 25. Juni 2016 ab 10.00 Uhr willkommen.

Was fällt Ihnen zum Begriff Boccia/Boule ein? Mit Sicherheit Konard Adenauer, der die italienische Variante „Boccia“ gespielt hat, oder Sie haben bei Boule Urlaubsbilder aus Frankreich im Sinn. Dort ist Boule Volkssport wie bei uns Fußball. Unsere Gruppe Boccia/Boule der SG50 PLUS will Ihnen die Faszination Boccia/

Boule auf der eigenen Anlage auf dem Vereinsgelände der SGW an diesem Aktionstag näherbringen. Jeder Interessierte ist dazu eingeladen, Boccia/Boule ist natürlich ebenso ein Sport für die gnaze Familie.

Aktionstag: Samstag 25.06.2016 von 10.00 - 18.00 Uhr

Anlage: Boccia/Boulebahn der SG-50PLUS - Vereinsgelände der SGW

Eintritt: frei

Spielgeräte: Werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt

Veranstalter: SG50PLUS Weiterstadt

FEINKOST & CATERING
hamm
seit 1899



Catering - kulinarisch
- vielseitig
- zuverlässig

Hamm GmbH
Feldstraße 10, 64347 Griesheim, (061 55) 83 90-0
www.hamm-hamm.de

**Ihr Gärtner
und Florist**
kreativ & innovativ



Immer eine
besondere
Idee
voraus.

Darauf ist
Verlass.

Blumengärtnerei B. Brunner
Wiesenstraße 56 64331 Weiterstadt
Telefon: 06151/891837



Hobby, Freizeit, Spass & Sport

Wir halten Ihnen dafür den Rücken frei - mit maßgeschneiderten
Angeboten rund um Versicherungen und Finanzdienstleistungen.
Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns an.

Generalvertretung Peter & Steffen Klink

Ihre Agentur in Weiterstadt

Tel. 06150 - 13020

Hahlgartenstr. 27 · 64331 Weiterstadt

Wir sind für Sie da:
Mo-Fr 9.00 bis 12.00 Uhr · Mo-Do 14.00 bis 17.00 Uhr
und Termine nach Vereinbarung


Mecklenburgische
VERSICHERUNGSGRUPPE
Ihr Vertrauen - unsere Verpflichtung

Sportgemeinde 1886 e.V. Am Aulenberg 2-10 64331 Weiterstadt
PVst. Deutsche Post AG, Entgelt bezahlt, D 8204F

FIRST REISEBÜRO

Wir nehmen Urlaub persönlich.



LUFTHANSA
Agent

Darmstädter Straße 29 · 64331 Weiterstadt
Telefon (0 61 50) 10 92-0 · Telefax (0 61 50) 10 92-10

STARKE ARGUMENTE FÜR WICHTIGE VORHABEN.



„Hammering Man“
vor dem Messturm
in Frankfurt.

TRAUMIMMOBILIE BEIM TESTSIEGER FINANZIEREN.

Frankfurter Volksbank

Darmstädter Straße 64-66, 64331 Weiterstadt
Telefon: 06150 1002-0

Da geht's mir gleich viel besser.



ENGEL APOTHEKE

Darmstädter Str. 34
64331 Weiterstadt
Tel. 0 61 50 - 10 91 0

Wir sind gerne für Sie da:
Montag - Freitag von 8.00 - 18.30 Uhr
Samstag von 8.00 - 13.00 Uhr



www.engel-apotheke.de weiterstadt@engel-apotheke.de