



# **Blau-Gelb**

Nachrichten der  
**Sportgemeinde 1886 e.V.**  
Weiterstadt

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

43. Jahrgang · Juni 2017  
email: [verwaltung@sg-weiterstadt.de](mailto:verwaltung@sg-weiterstadt.de)

D 8204 F

# *Nachtflohmarkt*

## **Sportkindergarten**

**SG Weiterstadt**

*Nachtflohmarkt für Jedermann*

**am 09.06.2017**

*von 19:00 – 23:00 Uhr*

*Aufbau ab 18:00 Uhr*

***In der Alten Tennishalle am Aulenberg***



**Anmeldung ab Mai 2017 unter:**  
[nachtflohmarkt.sportkindergarten@web.de](mailto:nachtflohmarkt.sportkindergarten@web.de)

## ABTEILUNGSLEITER

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

**Abteilung Musik:** Timo Prenzer  
Heinrichstr. 53, 64331 Weiterstadt, T. 76 94

**Handball:** Harald Bott  
Prenzlaue 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 Görich, 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:** Florian Kiesel  
Am Ohlenberg 19, 64390 Erzhäuser,  
T. 0179/9099529

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

**Senioren-gemeinschaft:** 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 Pons, 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

## GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

**1. Vorsitzender:** Michael Gießelbach  
Am Ohlenbach 11, 64331 Weiterstadt, T. 0175/5288000

**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  
Kreisstr. 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-Studioliteitung 9610-16

Theke/Sauna 9610-15  
TELEFAX Geschäftsstelle 9610-17

Internet-Adresse: [www.sg-weiterstadt.de](http://www.sg-weiterstadt.de)  
e-mail: [verwaltung@sg-weiterstadt.de](mailto: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@online.de](mailto:gebhard.bendel@online.de)

Gesamtherstellung:  
LAUB Satzherstellung und Druckservice

Odenwaldring 3, 64846 Groß-Zimmern  
T. 06071/43232  
e-mail: [mail@laub-online.net](mailto:mail@laub-online.net)

Nächster Redaktionsschluss: 31. Juli 2017

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

Die SGW ist Mitglied im  
**Freiburger Kreis**  
Arbeitsgemeinschaft  
größerer deutscher Sportvereine



**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.

## 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. Frauensauna	08.30 - 17.00 Uhr	Feiertag	08.00 - 14.00 Uhr
Gemischte Sauna	17.00 - 23.00 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 Öffnungszeiten und Kernzeiten!

## 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

### 9. Juni 2017

**SPORTKINDERGARTEN** – Nachtflohmarkt

### 14. Juni 2017

**LEICHTATHLETIK** – Vereinsmeisterschaft

### 24. Juni 2017

**VOLLEYBALL** – Beachparty

### 27. Juni 2017

**SENIORENGEMEINSCHAFT 50PLUS** – Sommerfest

### 17. Juli 2017

**SENIORENGEMEINSCHAFT 50PLUS** – Freilicht-theater Bad Vilbel

### 31. Juli 2017

**BLAU-GELB REDAKTIONSSCHLUSS**

### 11. August 2017

**SENIORENGEMEINSCHAFT 50PLUS** – Sektprobe in Neustadt

### 26. August 2017

**AULENBERGFEST**

### 7. Oktober 2017

**ABTEILUNG MUSIK** – Herbstkonzert

### 5. November 2017

**TURNEN** – Turnschau

## Liebe Mitglieder über 18 Jahre,

an alle Schüler, Auszubildende und Studenten, denkt bitte daran, den Ausbildungsnachweis in der Geschäftsstelle abzugeben, um weiterhin im Jugendbeitrag geführt zu werden.



Vielen Dank im Voraus.

Geschäftsstelle der SGW



## Entega Kindersportclub zu Gast beim DAV in Darmstadt



Am 21. April 2017 hat der Entega Kindersportclub ein Schnupperklettern beim Deutschen Alpen Verein in der Darmstädter Kletterhalle angeboten. Von 15-17 Uhr haben die Kinder des Entega Kindersportclubs, darunter auch einige Kinder der SG Weiterstadt, eine kleine Einführung in den Kletter- und Bouldersport erhalten.

Von Klettertrainern des DAV haben die Kinder eine kurze Einweisung bekommen, ihnen wurde beispielsweise gezeigt, wie der Gürtel richtig anzulegen ist oder mit welcher Technik man die Boulder- bzw. Kletterwand am besten hochkommt. Nach der Einweisung durften die Kinder dann selbst loslegen. Sie

sind verschiedene Wände mit unterschiedlich hohen Schwierigkeitsgraden hochgeklettert. Den Kindern hat der Schnupperkurs sehr viel Spaß bereitet.

Der Entega Kindersportclub bietet regelmäßig solche Veranstaltungen an. Ausflüge, Theaterbesuche etc. werden immer wieder für Mitglieder des Sportclubs kostenfrei angeboten.

Bei der SG Weiterstadt ist jedes Kind zwischen 0 und 10 Jahren automatisch Mitglied.

Wir können Ihnen die Veranstaltungen nur empfehlen.

Auf unserer Homepage [www.sg-weiterstadt.de](http://www.sg-weiterstadt.de) können Sie sich auch nochmal über den Kindersportclub informieren. Weitere Informationen bekommen Sie auch unter [www.entega.ag/engagement/entega-kindersportclub/](http://www.entega.ag/engagement/entega-kindersportclub/) und dort können Sie sich auch für die Veranstaltungen des Entega Kindersportclubs anmelden.

Taher

## Ski- und Trainingsfreizeit in Canazei/Penia

Endlich war es wieder so weit, am Samstag den 11. Februar 2017 konnten 28 Teilnehmer der Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt zur Skitrainingsfreizeit, unter dem Motto: - Ski Alpin – Langlauf – Wan-

dern – starten. Erfreulich war, dass zwei neue Teilnehmer (aktive Skifahrerinnen) die Gruppe verstärkten. Abfahrt war mit dem Bus der Fa. Brückner um 07:30 Uhr ab dem Parkplatz der

Vereinsgaststätte „Am Aulenberg“ in Weiterstadt.

Ziel war das 3 Sterne Hotel Dolomites Inn der Familie Watson in Canazei/Penia in den Dolomiten. Bei dichtem Reiseverkehr ging es über die Autobahn Richtung Süden. Für das leibliche Wohl hatten der Cheforganisator Manfred und seine Helfer im Hintergrund vorgesorgt. Gegen 12:00 Uhr gab es eine längere Rast und das obligatorische „Weidschder Frühstück“, soll heißen: Brötchen, Käse, Blutwurst, Leberwurst, Fleischwurst, Gurken und Senf. Aber auch Kaffee und Kuchen wurden geboten. Wer wollte, konnte das Ganze mit Sekt und/oder einem Hochprozentigem abrunden.

Nachdem die Europabrücke und der Brenner passiert waren, ging es über Passstraßen ins Trentino, genauer gesagt in das Fassatal. Bei Dunkelheit erreichten wir gegen 19:15 Uhr Canazei/Penia am Talende. Hier traf die Gruppe auf vier weitere Freizeitteilnehmer, die mit dem eigenen Auto angereist waren. Da dem Hotelier bereits eine Teilnehmerliste zugegangen war, ging die Zimmerverteilung reibungslos von statten. Nach dem Bezug der Zimmer konnte das verspätete Abendessen eingenommen werden.



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@bodysoullounge.de](mailto:info@bodysoullounge.de)      [www.bodysoullounge.de](http://www.bodysoullounge.de)  
Termine auch ganz bequem und kostenfrei online buchen

**Massage – Kosmetik – Fußpflege – Nageldesign**



Für den Sonntag war als erstes der Erwerb der Skipässe vorgesehen und die Gruppeneinteilung wurde vorgenommen. Mit dem Dolomiti Superski-Pass erschließen sich 1200 Pisten-km in 12 Skigebieten unter dem Motto „ENJOY THE GRE-

ATEST SKI RESORT IN THE WORLD“. Der demographischen Entwicklung geschuldet, konnten die meisten Teilnehmer den preislich günstigeren Seniorenpass erwerben. Erfahrungsgemäß bilden sich drei Gruppen Ski Alpin, ein bis zwei Lang-

läufer Gruppen und eine Wandergruppe. Vor der gewaltigen Dolomiten Kulisse, bei Sonne und blauem Himmel, konnten die unterschiedlichen Gruppen ihren jeweiligen Aktivitäten nachgehen. Das Skigebiet im Fassatal umfasst 210 km Piste. Die Sella Ronda zählt insgesamt 40 km. Davon sind 26 km Skipisten. Für die Langläufer stehen 40 km Langlaufloipen zwischen Canazei und Moena zur Verfügung.

Die neue Seilbahn Alba-Col dei Rossi ist ein wichtiges Bindeglied zwischen den Skigebieten Belvedere und Ciampac und ein weiterer Einstieg für das berühmte Dolomiten – Karussell Sella Ronda.

Die Wandergruppe unternahm u.a. dank der hervorragenden Organisation von Reinhold zwei größere Tagesausflüge mit dem Bus bzw. Taxi zum Passo Pordoi (Pordoijoch) und nach Vigo Di Fassa am Fuße des Catinaccio (Rosengarten). An den anderen Tagen wurden die Wanderwege entlang des Flusses auf der Talsohle genutzt.

# Stolz sein ist einfach.



Wenn man im Verein lernt, gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Auf die Vereinsförderung der Sparkasse Darmstadt kann man sich dabei verlassen.

Ab 16:00 Uhr waren die Sauna und der Wellnessbereich fest in der Hand der Weiterstädter Wintersport Aktivisten. Wobei Erinnerungen an die traumhafte Wellnesslandschaft aus dem Vorjahr wach wurden.

Nach dem Abendessen ab 19:00, hier sei das ladinische Abendmenü vom Mittwoch besonders erwähnt, trafen sich die unterschiedlichsten Gruppen zum Spielen, Skat oder zum Gedankenaustausch. Nicht zu vergessen ist der „Singabend“ unter der musikalischen Leitung von Josef und seinem Schifferklavier. Am Freitag den 17. Februar verwandelte sich der strahlend blaue Himmel in ein trübes Grau, und es begann zu schneien. Am Samstag den 18. Februar wurden wir von

unserem treuen Busfahrer nach Hause chauffiert.

Gegen 20:30 Uhr erreichten wir unter Einhaltung der vorgeschriebene Rast - und Pausenzeiten den Ausgangs- und Zielpunkt, den Parkplatz „Am Aulenberg“. Eine Gruppe von 8 Personen ließ bei einem gemeinsamen Abendessen die „Ski- und Trainingsfreizeit 2017“ gemütlich ausklingen.

Trotz der positiven Eindrücke sind auch einige kritische Anmerkungen angebracht. So ist zu bemerken, dass auf Grund des hervorragenden Materials und der gepflegten Pisten die gefahrenen Geschwindigkeiten immer größer werden. Das Tragen eines Helmes und Protectors suggerieren „Sicherheit“, doch die

fahrerischen Fähigkeiten und eine dicht befahrene Piste erreichen dann ganz schnell einen Grenzbereich. Auch die international geltenden und anerkannten FISregeln sollte der eine oder andere verinnerlichen. Zum Glück blieb die Gruppe von schweren Verletzungen diesmal verschont. Außer einigen harmlosen Prellungen und Verstauchungen sind keinerlei ernste Verletzungen bekannt. Den Leidtragenden sei auf diesem Wege gute Besserung gewünscht. Zum Schluss sei allen Teilnehmern (weiblich/männlich) für die schöne und harmonische Woche gedankt.

Ski heil für das kommende Jahr 2018.

D.H.

## Zwei dritte Plätze bei den Gau-Einzelmeisterschaften 2017



v.l.n.r.: Mia Steininger, Emilie Römisch, Lily Joy Riegel, Maja-Melina Volz, Jana Stallmeier, Johanna Pons, Milena Ziegenbein, Yuting Wang

Am Samstag, den 11. März 2017 fanden in der Großsporthalle in Rüsselsheim die diesjährigen Gau-Einzelmeisterschaften der Gerätturnerinnen statt.

Von der SG Weiterstadt gingen dort in drei Durchgängen 19 Turnerinnen im Alter von 9 - 15 Jahren in sieben verschiedenen Wettkämpfen an den Start.

Um 8:00 Uhr morgens startete der erste Durchgang. Im Wettkampf Nr. 7, dem Qualifikationswettkampf der Jahrgangsstufen 2005/2006 turnten sieben Turnerinnen der SGW die Pflichtstufen P5/P6. **Lily Joy Riegel** erreichte hier von 31

Teilnehmerinnen einen sehr guten 7. Platz mit 57,950 Punkten.

**Yuting Wang** wurde mit 56,350 Punkten 13. und **Jana Stallmeier** schaffte mit 54,400 Punkten den 17. Platz.

**Milena Ziegenbein** und **Johanna Pons** konnten leider nur an drei Geräten Punkte sammeln und mussten deshalb einige Plätze einbüßen. Milena erreichte deshalb leider mit 44,400 Punkten den 29. und Johanna mit 40,200 Punkten den 31. Platz.

Im selben Durchgang gingen auch unsere jüngsten Turnerinnen an den Start.

Im Rahmenwettkampf Nr. 15 wurde die Pflichtstufe P4 gefordert. Am Sprung durfte auch die P5 gezeigt werden. Es gingen 42 Teilnehmerinnen an den Start.

**Maja-Melina Volz** konnte sich einen Treppchenplatz erobern und holte sich mit 52,400 Punkten den 3. Platz und damit die Bronzemedaille. Herzlichen Glückwunsch!

Mit 48,650 Punkten erturnte sich **Emilie**



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](http://www.optik-26.de)

## TURNEN

**Römisch** den 23. Platz und **Mia Steininger** wurde mit 48,200 Punkten 25.

Um 12:00 Uhr mittags begann der zweite Durchgang. Hier gingen im Rahmenwettbewerb Nr. 14 sieben Turnerinnen der SGW an den Start. Gefordert wurden die Pflichtübungen P4/P5.

Der Wettkampf wurde ursprünglich gemeinsam für die Jahrgänge 2005/2006 ausgeschrieben, aufgrund der hohen Meldezahlen aber dann doch in zwei Wettkämpfe aufgeteilt.



Hinten v.l.n.r.: Emma Ackermann, Emily Patella, Nina Leonhardt, Natalia Knodt, mitte v.l.n.r.: Luisa Wolf, Mia-Antonia Volz, vorne: Naemi Kelleter

Im Wettkampf Nr. 14\_1 wurden somit nur die 27 Teilnehmerinnen des Jahrgangs 2005 zusammengefasst. **Naemi Kelleter** konnte sich mit 55,700 Punkten ebenfalls die Bronzemedaille sichern. Das Besondere hierbei: es erreichten neben Naemi noch zwei andere Turnerinnen den 3. Platz. Auch hier unseren herzlichsten Glückwunsch!

**Mia-Antonia Volz** erturnte mit 54,450 Punkten einen sehr guten 7. Platz. **Luisa Wolf** konnte sich mit 52,000 Punkten den 18. Platz sichern.

Im Wettkampf Nr. 14\_2 blieben dann noch 42 Turnerinnen des Jahrgangs 2006. **Nina Leonhardt** erreichte mit 52,200 Punkten den 21. Platz. Den 25. Platz belegte **Natalia Knodt** mit 51,150 Punkten. **Emma Ackermann** wurde 32. mit 48,650 Punkten und **Emily Patella** belegte nach längerer Trainingspause leider nur den 40. Platz mit 38,100 Punkten.

Der dritte und letzte Durchgang begann nach kurzer Verzögerung um 17:15 Uhr.

Im Qualifikationswettbewerb Nr. 6 wurden von den Jahrgangsstufen 2003/2004 die Pflichtübungen P6/P7 gefordert. **Shania Bubenheimer** konnte sich trotz zweier Stürze am Balken noch 57,650 Punkte und damit den 8. Platz erturnen. Auch **Ava Mehdizadeh** musste einen Sturz am Balken verzeichnen und belegte am Ende mit 56,900 Punkten den 10. Platz. Insgesamt gingen in diesem Wettkampf 20 Turnerinnen an den Start.

Im Rahmenwettbewerb Nr. 12 zeigten die Jahrgänge 2000 und jünger die Pflichtübungen P5-P7.

**Nina Puntke** schaffte einen annähernd fehlerfreien Wettkampf und belegte mit 56,850 Punkten den 10. Platz neben 33 weiteren Teilnehmerinnen.



Hinten: Nina Puntke, vorne v.l.n.r.: Ava Mehdizadeh, Carla Vargas, Shania Bubenheimer

Im Rahmenwettbewerb Nr. 13 starteten die Jahrgänge 2003/2004. Gefordert wurden die Pflichtübungen P5/P6. Von 48 Teilnehmerinnen erreichte **Carla Vargas** mit 53,700 Punkten den 25. Platz.

Ein herzliches Dankeschön gilt wie immer auch unseren Kampfrichtern, ohne die eine Wettkampfteilnahme unserer Turnerinnen nicht möglich wäre. Es werteten für die SG Weiterstadt: Vanessa Amann, Helga Seliger, Sandra Leonhardt, Angela Marthe, Gisela Jung und Nina Puntke. Den Trainerinnen Vanessa Amann, Selia Fink, Isabell, Lachnit, Angela Marthe und Christina Seemann gilt ebenfalls ein besonderes Dankeschön: Sie standen von morgens bis abends bei allen drei Durchgängen ihren Turnerinnen zur Seite und waren am Ende des Tages zufrieden mit den gezeigten Leistungen und stolz auf ihre Mädels.

Am 25. März gehen bei der ersten Runde des diesjährigen Main-Rhein-Pokals der Mannschaftswettkämpfe unsere „Zwerge“ an den Start. Auch hier heißt es wieder Daumen drücken.

## Besser sehen!

Messung – Analyse – Korrektorempfehlung

**Pust**

...einfach gute Optik!



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.

**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

**Besucht  
unsere**

**Vereinsgaststätte**

SG Weiterstadt Volleyball

lädt ein zur

2.

# SUMMER BEACHPARTY

24. Juni 2017

ab 19 Uhr

Jeder ist herzlich willkommen zur  
Party im Anschluss an unser Beachturnier

Am Aulenberg | auf unseren Beachfeldern | Weiterstadt

MUSIK | COCKTAILS | ESSEN | TRINKEN



## Leichtathleten wieder im Freien



Die U8 Kinder mit Michelle Weber

### Bahneröffnung – Kreis- und Regionalmeisterschaften

Am 25. April 2017 fanden im Darmstädter Bürgerpark die Kreis- und Regionalmeisterschaften für die Langstrecke statt. Die Leichtathleten starteten mit 7 Teilnehmern.

Folgende Platzierungen wurden erreicht:  
1500m Stadioncross

Moritz Beyer, M10, 5. Platz Kreismeisterschaften, 5. Platz Regionalmeisterschaften

Benjamin Grütz, M10, 7. Platz Kreismeisterschaften, 7. Platz Regionalmeisterschaften

Aaron Keller, M10, 11. Platz Kreismei-

sterschaften, 11. Platz Regionalmeisterschaften

Ben Dippel, M10, 14. Platz Kreismeisterschaften, 14. Platz Regionalmeisterschaften

2000 Meter-Lauf

Pia Wissing, W12, 2. Platz Kreismeisterschaften, 4. Platz Regionalmeisterschaften

Luna Bormet, W12, 3. Platz Kreismeisterschaften, 5. Platz Regionalmeisterschaften

3000 Meter-Lauf

Dominik Zettel, U20, 2. Platz Kreismeisterschaften, 3. Platz Regionalmeisterschaften

Herzlichen Glückwunsch zu diesen Erfolgen.

### Kinderleichtathletik-Liga-Wettkampf

Die drei Mannschaften der SGW haben mittlerweile den zweiten Wettkampftag abgeschlossen.

Am Samstag waren die U12er am Start. Hier starteten die Athleten wieder in der Startgemeinschaft mit der SG Egelsbach, die sich beim ersten Wettkampftag schon bewährt hatte. Beim Drehwurf startete die Mannschaft recht gut in den Wettkampf. Ziel ist es, einen Tennisring im Drehwurf weit zu werfen. Ameen Fraji hat den Tennisring mit 17 Metern am Weitesten geworfen. Danach folgte der Sprint. Hier mussten die Sportler aus den Startblöcken starten und 50 Meter rennen. Obwohl wir dies in Weiterstadt nicht üben können, waren die Leistungen doch sehr ansprechend. Dann kam der Hochsprung. Hier gab es einige nicht nachvollziehbare Kampfrichterentscheidungen, die die Moral der Mannschaft etwas in Mitleidenschaft gezogen haben. Aber die Trainer bauten die Kinder wieder auf und dann ging es zum Stadioncross. Beim Stadioncross laufen die Sportler 1500 Meter. Es wird nicht einfach auf der Rundlaufbahn gelaufen, sondern auch auf gepflasterten Wegen, Rasenflächen, Treppauf und treppab, sowie über Hindernisse. Benjamin Grütz war hier der Schnellste der Mannschaft. Ein langer



Janne Müller

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



Terese Singer

Wettkampftag war dann um 16:30 Uhr zu Ende. In der Mannschaft starteten Teresa Singer, Benjamin Grütz, Ben Dippel und Ameen Fraji. Als Trainer waren Felix und Thomas Friedmann mit der Mannschaft vor Ort. Die Mannschaft erreichte den 10. Platz.

Am Sonntag waren dann die U10 und die U8-Mannschaften mit ihrem zweiten Wettkampf dran.

Die U8er begannen mit der 30 m - Hindernisstafel, bei der 4 Hindernisse übersprungen werden müssen. Die Hindernisse sind Bananenkisten. Hier waren unsere Kinder sehr schnell.

Dann folgte der Stabsprung. Die Kinder müssen mit einem Sprungstab in einen Reifen stechen und dann eine vorgege-

bene Weite überspringen. Hier erreichte Philipp Ruff als einziger die Weite von 1,25 m.

Auch hier mussten die Kinder dann den Drehwurf mit dem Tennisring absolvieren. Als letzte Disziplin folgte der Teambiathlon. Hier rennen die Kinder in Zweier-teams 400 - 600 Meter und werfen dann mit Bällen auf Hütchen. Hat ein Team die Übungen absolviert und überquert dann die Ziellinie, rennt das nächste Zweier-team der Mannschaft los. In der Mannschaft starteten:

Benjamin Saemann, Dimitrios Chorois, Elina Grumann, Fadi Errasfi, Jenna Kessler, Juli Dippel, Khan Karakus, Liv Heukelbach, Philipp Ruff. Als Trainer waren Michelle Weber und Carolin Zettel dabei. Die Mannschaft erreichte den 5. Platz.

Am Mittag griffen dann die U10-Kinder in das Geschehen ein. Hier bildeten wir eine Startgemeinschaft mit der SKG Gräfenhausen.

Als erste Disziplin war die 40 m Hindernisstafel mit 5 Hindernissen, die Bananenkisten stehen hier auf der langen Seite. Die U10-Kinder absolvieren auch den Stabsprung. Hier ist es so, dass die Kinder mit dem Sprungstab in einen Reifen stechen müssen und dann so weit sie können springen sollen. Es folgt nicht die Messung nach Metern sondern Punkten. Hier erreichte Jan Romberg als Bester 12 Punkte, dicht gefolgt von Lucy Bormet und Aaron Keller mit jeweils 11 Punkten. Danach kam der Drehwurf. Aaron Keller warf den Ring auf 18 Meter und Jan Romberg auf 17 Meter.

Jan Romberg erreichte als Bester 12 Punkte, dicht gefolgt von Lucy Bormet

und Aaron Keller mit jeweils 11 Punkten. Als letzte Disziplin war der Team-Biathlon an der Reihe. Die Weiterstädter Aaron Keller und Felix Reich waren das schnellste Team, gefolgt von Lucy Bormet und Ben Hippmann.

Die Mannschaft bestand aus:

Aaron Keller, Ben Luis Hippmann, Felix Reich, Jan Romberg, Janne Müller, Lucy Bormet und Robin Saemann.

Als Trainer und Betreuer waren Carolin Zettel und Luna Bormet dabei.

Die Mannschaft belegte den 6. Platz.

## Umräumtag

Am 11. April war es wieder soweit. Die Leichtathleten sind nach draußen gezogen. Mit großer Unterstützung der Eltern verlief der Transport der Geräte aus der Dr. Horst-Schmidt-Halle auf das Gelände am Braunschardter Tännchen reibungslos. Danke an alle Helfer.

## HLV Kreis Darmstadt-Dieburg

Carolin Zettel vertritt die SGW-Leichtathleten in Zukunft im Leichtathletikkreis Darmstadt-Dieburg als Beisitzerin in der Kinderleichtathletik. Somit sind wir in Zukunft aus erster Hand gut informiert.

## Vereinsmeisterschaften 2017

Am 14. Juni 2017 finden die Vereinsmeisterschaften für alle Sportlerinnen und Sportler statt. Die Auswertung erfolgt nach Altersklassen.

## Kursbeschreibungen der Upgrade-Kurse Stand Mai 2017

Seit Januar 2016 haben wir das Kursangebot bei den Aerobic Kursen deutlich erweitert! Vereinsmitglieder (Studiomitglieder vergünstigt) können jetzt **16 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 reichhaltigen Auswahl die richtigen Kurse für sich findet. **Preise siehe unten.**

Montag: 9.15 Uhr + 20:15 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 zu den motivierenden Rhythmen lassen die sportliche Anstrengung vergessen. Willkommen bei dieser Sportparty!

Montag: 10.15 Uhr und Mittwoch 18.00 Uhr  
**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

## Sportgaststätte Aulenberg

Wir bieten Ihnen:

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

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-weierstadt.de](http://www.aulenberg-weierstadt.de)

## Fitness- und Präventionskurse ab 18. April 2017

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Mitglieder	Gäste	Beginn	Einheiten	Kursleiter
<b>Fitnesskurse</b>									
Cross Zirkel	Jugend 12- 15 Jahre	Mo	17:00	Fitnesscenter	35,00 €	59,00 €	24.04.2017	8x 55 min	Christina
Parcour ab 10 Jahre	Jugend/Erwachsene	Fr	16:00	ADH	79,00 €	119,00 €	21.04.2017	10x120 min.	David + Helge
Power Zirkel	Erwachsene	Mo	18:00	Fitnesscenter	25,00 €	53,00 €	24.04.2017	8x 55 min	Christina
Gesundheits Zirkel	Erwachsene	Fr	09:15	Fitnesscenter	29,00 €	65,00 €	21.04.2017	10x 55 min	Marcus Pons
Iron Pump	Erwachsene	Di	18:00	Frankfurt	29,00 €	65,00 €	18.04.2017	10x 60 min	Christina
Stretching u. Workout	Erwachsene	Mo	10:30	Frankfurt	25,00 €	53,00 €	24.04.2017	17x 30 min	Cecilia Amann
		+ Fr	10:15				21.04.2017		Ulli Weeks
Combi-Nation-Step	Erwachsene	Mo	18:00	Hamburg	23,00 €	49,00 €	24.04.2017	7x 60 min	Ulli Weeks
Total Body Workout	Erwachsene	Mo	19:00	Hamburg	23,00 €	49,00 €	24.04.2017	7x 60 min	Ulli Weeks
Step/Dance u. BBP	Erwachsene	Fr	17:30	Hamburg	29,00 €	65,00 €	28.04.2017	8x 90 min	Andrea
ZUMBA@abends	Erwachsene	Mo	20:15	Hamburg	25,00 €	53,00 €	24.04.2017	8x 55 min	Asal
Zumba@morgens	Anfänger/Einsteiger	Mo	09:15	Frankfurt	23,00 €	49,00 €	24.04.2017	7x 55 min	Cecilia Amann
HIIT (Hoch Intensives Intervall Training)	Erwachsene	Di	19:30	alte Tennishalle	29,00 €	65,00 €	18.04.2017	10x 60 min	Ariane
<b>Wasserkurse</b>									
Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	19:00	Hallenbad	55,00 €	79,00 €	24.04.2017	8x 45 min	Birgit Patzer
Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	20:00	Hallenbad	55,00 €	79,00 €	24.04.2017	8x 45 min	Birgit Patzer
Aqua-Fit	Erwachsene	Di	18:15	Hallenbad	149,00 €	239,00 €	17.01.2017	Jahreskurs	Daniela + Lydia
Aqua-Power	Erwachsene	Di	19:00	Hallenbad	149,00 €	239,00 €	17.01.2017	Jahreskurs	Daniela + Lydia
<b>Gesundheitskurse</b>									
Yoga Geübte/Mittelstufe <sup>1</sup>	Erwachsene	Do	18:30	Wiesbaden	51,00 €	81,00 €	20.04.2017	8x 85 min	Gerd Schmid
Yoga Fortgeschrittene <sup>1</sup>	Erwachsene	Mi	18:30	Wiesbaden	63,00 €	99,00 €	19.04.2017	10x 85 min	Gerd Schmid
Yoga Anfänger <sup>1</sup>	Erwachsene	Mi	20:10	Wiesbaden	63,00 €	99,00 €	19.04.2017	10x 85 min	Gerd Schmid
Yoga Workout für Männer <sup>1</sup>	Erwachsene	Do	20:10	Wiesbaden	51,00 €	81,00 €	20.04.2017	8x 85 min	Gerd Schmid
Neue Rückenschule/Rückenaktiv <sup>123</sup>	Erwachsene	Do	09:15	Frankfurt	55,00 €	85,00 €	20.04.2017	8x 60 min	Taher Mohseni
Neue Rückenschule/Rückenaktiv <sup>123</sup>	Erwachsene	Di	20:00	Hamburg	65,00 €	99,00 €	18.04.2017	10x 60 min	Taher Mohseni
Pilates, Einsteiger/Geübte/Kinderbetreuung	Erwachsene	Mo	10:15	Wiesbaden	23,00 €	49,00 €	24.04.2017	6x 75 min	Uli Weeks
Pilates, Einsteiger	Erwachsene	Mi	18:00	Hamburg	29,00 €	65,00 €	19.04.2017	10x 60 min	Cecilia Amann
Pilates, Geübte	Erwachsene	Do	18:15	Hamburg	39,00 €	65,00 €	20.04.2017	8x 60 min	Cecilia Amann
Beckenboden Gymnastik	Erwachsene	Di	17:30	Wiesbaden	27,00 €	59,00 €	18.04.2017	9x 60 min	Barbara Oeler
<b>Life Kinetik</b>	Einsteiger	Do	18:30	ADH-P**	108,00 €	126,00 €	20.01.2017	9x 60 min	Claudia Malsi
Anmeldung direkt im Kurs	Fortgeschrittene	Do	19:30	ADH-P**	96,00 €	112,00 €	20.01.2017	8x 60 min	Claudia Malsi
<b>Kinderkurse</b>									
Cross Zirkel	Jugend 12- 15 Jahre	Mo	17:00	Fitnesscenter	35,00 €	59,00 €	24.04.2017	8x 55 min	Christina
KIA Kids in Aktion	3-6 Jahre	Di	16:15	alte Tennish.	39,00 €	69,00 €	17.01.2017	10x 55 min	Thomas
Babyschwimmen	Säuglinge 3-9 Mon.	Di	16:00	Hallenbad	45,00 €	79,00 €	18.04.2017	10x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen	Babys 9-17 Mon.	Di	16:30	Hallenbad	45,00 €	79,00 €	18.04.2017	10x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen	Babys 17-25 Mon.	Di	17:00	Hallenbad	45,00 €	79,00 €	18.04.2017	10x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen	Babys ab 25 Mon.	Di	17:30	Hallenbad	45,00 €	79,00 €	18.04.2017	10x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen *	Babys 3-8 Mon.	Do	09:30	Hallenbad	31,00 €	55,00 €	20.04.2017	8x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen *	Babys 8-12 Mon.	Do	10:00	Hallenbad	31,00 €	55,00 €	20.04.2017	8x 30 min	Dörte Volz
Babyschwimmen *	Babys 12 -17 Mon.	Do	10:30	Hallenbad	31,00 €	55,00 €	20.04.2017	8x 30 min	Dörte Volz

<sup>1</sup> Diese Präventionskurse werden in Zusammenhang mit der Krankenkasse (§20) angeboten. Die meisten Kassen gewähren einen Zuschuss.  
<sup>2</sup> Zertifiziert im Rahmen «Sport pro Gesundheit» von der Landesärztekammer und dem LSBH anerkannt.  
<sup>3</sup> als Rehabilitationssport anerkannt.  
\* +Eintritt für die Begleitperson  
\*\* Psychomotorikraum der Adam-Danz-Halle

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 weitergehen 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.

Dienstag: 17:30 Uhr

**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.

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 19:30 Uhr

**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 20:10 Uhr

**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.

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, 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  
 Neben der Einzelkurs Buchung auf unserer Homepage [www.sg-weiterstadt.de](http://www.sg-weiterstadt.de), können diese Kurse von Mitgliedern der SG Weiterstadt im Paket, als Upgrade gebucht werden. Außerdem besteht für Mitglieder und Gäste die Möglichkeit 10er-Karten für diese Kurse zu kaufen. Infos unter 06150-9610-14 [fitness@sg-weiterstadt.de](mailto:fitness@sg-weiterstadt.de)

## Schließung Hallenbad Weiterstadt

Derzeit bieten wir im Rahmen der Fitness- und Präventionskurse 7 Babyschwimmkurse, 2 Aqua Fit- und 2 Aqua Jogging Kurse im Hallenbad Weiterstadt an. Die aktuellen Kurse sollten nach den Osterferien starten. Als sich allerdings kurz vor Ostern Teile der Deckenverkleidung im Hallenbad lösten, verletzt wurde niemand, musste das Hallenbad mit sofortiger Wirkung geschlossen werden. Die Schließung ist bis in die Sommerferien geplant. Wenn alles klappt, können unsere Kurse nach den Sommerferien wie gewohnt weitergehen. Auf der Suche

nach einer Ausweichmöglichkeit sind wir im Nordbad Darmstadt fündig geworden. Die Gegebenheiten vor Ort geben uns allerdings nur die Möglichkeit vier Babyschwimmkurse (für jede Altersgruppe einen) auszurichten. Ca. die Hälfte der vorher angemeldeten Kinder nutzen das Angebot. An dieser Stelle möchten wir uns für das Entgegenkommen der Bäderverwaltung Darmstadt, auch im Namen der Kinder, bedanken. Auch für das Verständnis der Teilnehmer, deren Kurse leider ausfallen müssen, bedanken wir uns.

Mit uns kriegen Sie alles gebacken.



Bäckerei & Konditorei  
**Bäckerei Best**  
 seit 1901

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



# Fitness-Kurse\*

Neue Angebote

Stand April 2017

**U  
P  
G  
R  
A  
D  
E**

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kinderbetreuung: 9:00 – 11:30 Uhr					09:00 – 10:00 RF
09:15 – 10:15 RF					<b>Funktionsgymnastik</b>
<b>Zumba Fitness</b>					09:15 – 10:15 FS
					<b>Gesundheitszirkel</b>
10:30 – 11:00 RF	10:15 – 11:30 RW		10:00 – 11:00 RF		10:15 – 10:45 RF
<b>Stretching</b>	<b>Pilates</b>		<b>Rückenschule</b>		<b>Stretching</b>
		17:30 – 18:30 RW			17:30 – 19:00 RH
18:00 – 19:00 RH	18:00-19:00 FS	<b>Beckenboden Gymnastik</b>	18:00 – 19:00 RH		<b>Step/Dance u. BBP</b>
<b>Combi-Nation- Step</b>	<b>Power-Zirkel</b>	18:00 – 19:00 RF <b>Iron Pump</b>	<b>Pilates</b>		
19:00 – 20:00		19:30 – 20:30 Uhr TF			
<b>Total Body Workout</b>		<b>H.I.I.T.</b>			
20:15 – 21:15					
<b>Zumba Fitness</b>					

\* Diese Kurse können als Upgrade gebucht, oder mit 10er – Karte besucht werden.

Info: **06150-9610-14** [fitness@sg-weiterstadt.de](mailto:fitness@sg-weiterstadt.de)

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

## Neues Laufband im vereinseigenen Fitnessstudio Geänderte Öffnungszeiten im Fitnessstudio

Das Fitnessstudio der Sportgemeinde Weiterstadt hat seine Öffnungszeiten angepasst. In den Sommermonaten (Mai - September) schließt das Sportzentrum an Sonn- und Feiertagen 16:00 Uhr. So haben die Mitglieder die Möglichkeit, mehr Outdoorsport zu betreiben. Samstags öffnet das Studio bereits ab 8:30 Uhr, um die Möglichkeit eines ausgiebigen Trainings in den frühen und kühleren Stunden zu ermöglichen. Ab 12 Uhr werden Sie, wie gewohnt, betreut. Dank der umfassenden Öffnungszeiten des Fitnessstudios, können Sie die Geräte länger und individuell angepasster nutzen.

Ausdauersport ist zur Verbesserung des Lungen-Herz-Kreislaufsystems sehr wichtig. Aus dem Grund haben wir ein neues Laufband bereits bestellt. Das Laufband steht den Mitgliedern in den nächsten Wochen zur Verfügung. So haben die Mitglieder die Möglichkeit in der Mittagshitze oder bei schlechtem Wetter im Studio ihre Laufausdauer zu verbessern und zu schulen.

Der Sporttrend geht immer dahin, dass eine Ausdauerkomponente mit einem Kräftigungsteil verknüpft wird. Hier wäre ein Kräftigungszirkel sehr sinnvoll. Der Zirkel, besteht aus mehreren (acht oder mehr) Geräten, um möglichst alle Bereiche des Körpers einfach und effizient zu trainieren.

Zudem gibt es nun ein optisches Signal (eine Ampel), die in der Mitte des Zirkels positioniert ist und verschiedene Belastungs- und Regenerationsphasen vorgibt, nach denen die Personen trainieren können. So kann man diese Phasen darauf auslegen, ob nun Kraftausdauer,

Maximalkraft oder das Muskelvolumen trainiert werden soll.

So lässt sich einfach und unkompliziert mit den Geräten arbeiten. Gibt es dennoch Fragen oder man benötigt eine Einführung in die Geräte, so steht

**Metzgerei  
MARIENHOF  
Catering**

**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](http://www.metzgerei-marienhof.de)  
 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 07:15-18:00 Uhr, Sa.: 07:30-12:30 Uhr

## FITNESSSTUDIO



ein ausgebildetes und kompetentes Trainerteam gerne zu Ihrer Verfügung. Falls Ihr nicht die Zeit zum Vorbeikommen habt, könnt Ihr auch telefonisch (Tel.: 06150/961016) einen Termin für ein **kostenloses** Probetraining ausmachen. Wichtig hierbei ist, dass Ihr ungefähr 90 Minuten Zeit und Freude am Sport mitbringt. Den Rest übernehmen wir Trainer. Wir versuchen auf Eure individuellen Probleme und Voraussetzungen einzugehen. Das Einstiegsalter sollte 16 Jahre nicht unterschreiten. Nach oben sind keine Grenzen gesetzt.

Öffnungszeiten des Fitnessstudios:  
montags, mittwochs und freitags:

8:30 - 22:00 Uhr

dienstags und donnerstags:

7:00 - 22:00 Uhr

samstags:

8:30 - 18:00 Uhr

Sonntag/Feiertag:

8:30 - 16:00 Uhr

(keine Betreuung)

*Taher*



## Erweiterung des Reha-Angebotes

Die Nachfrage nach orthopädischen Reha-Kursen steigt stetig. Bis Ostern hatten wir zwei Kurse, dienstags 20:00 Uhr und donnerstags 09:15 Uhr, im Programm. Nach den Osterferien sind zwei neue Kurse dazugekommen. Jetzt haben die Teilnehmer auch montags um 9:00 Uhr und freitags um 15:00 Uhr die Möglichkeit am orthopädischen Reha-Training teilzunehmen. Geleitet werden die neuen Kurse von Thomas Prenzer, dem wir an dieser Stelle herzlich zur bestandenen Prüfung, zum Leiter für orthopädische Reha-Kurse, gratulieren möchten.

**Ein Besuch in der  
Sauna ist immer etwas  
Besonderes**

**Fit durch  
das Jahr  
mit dem  
Fitness-  
Studio**

## **Kickboxschnupperstunden, die Grundlage für Selbstverteidigung, Selbstbeherrschung zum Zwecke der Sportintegration**



Die Sportgemeinde Weiterstadt bietet im Sommer einen neuen Kickboxschnuppertag im Dojo des Sportzentrums an. Die Veranstaltung findet am Samstag, den 10. Juni 2017 von 10:00 bis 13:30 Uhr statt. Der Schnuppertag ist für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Der Tageskurs kostet 10,- Euro für Erwachsene. Jugendliche, SchülerInnen, StudentInnen und Azubis zahlen 8,- Euro. Hier werden ihnen alle Grundlagen des Kickboxsports erläutert und geübt. Nicht nur die verschiedenen Box- und Trittschläge werden sie erlernen, auch Koordination und Kondition werden gezielt geschult. Beim Kickboxen soll der Respekt voreinander vermittelt werden. Die Teilnehmer sollen ihre eigenen Grenzen erforschen. Kickboxen bietet ein ideales Ganzkörpertraining. Der Kurs richtet sich besonders an Neu- und Wiedereinsteiger. Den Schnuppertag leiten wird der erfahrene Kickboxtrainer Oliver Hahl. Er ist WAKO Kickbox Trainer mit A-Lizenz. Außerdem ist er als Landestrainer von Hessen tätig und ist zusätzlich noch Budo Pädagoge. Zudem sollen hier SportlerInnen mit un-

terschiedlichen Sportererfahrungen gemeinsam Bewegungserfahrung sammeln. Nicht nur SportlerInnen mit unterschiedlichen Sportererfahrungen, sondern auch geflüchtete und Menschen mit Migrationshintergrund sind hier herzlich willkommen. Vereinssport bietet mit seinen weitreichenden, individuellen Chancen und sozialen Möglichkeiten ein wichtiges Handlungsfeld für die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund und der einheimischen Bevölkerung. Kickboxen lehrt Toleranz im Sport, wodurch es zu einem respektvollen Umgang zwischen den Geflüchteten und Einheimischen kommt. Zudem werden im Besonderen Kondition und Koordination, sowie Kraft geschult.

Für das Training sollten Sie lockere Trainingskleidung mitbringen. Auch ein Mundschutz und eine Bandage sind erforderlich, falls Sie keine Gelegenheit haben sollten diese zu erwerben, können Sie dies über uns tun für 15 €.

Bei Interesse, Fragen oder Anmeldung rufen Sie uns unter 06150/961016 oder mailen Sie an [fitness@sg-weiterstadt.de](mailto:fitness@sg-weiterstadt.de)

*Taher*




**BIG.SEVEN eLITE 300 - leicht, leistungsstark, leise**  
 Der clever integrierte Shimano-STePS-Mittelmotor der 250-Watt-Klasse verleiht dem Rad nicht nur maximale Bodenfreiheit, sondern einen MTB-typischen tiefen Schwerpunkt für ein jederzeit überragendes Handling, das dank des tiefer am Sitzrohr ansetzenden Oberrohrs und dessen markantem Schwung in jeder Fahrsituation absolut überzeugt.  
 Der 418 Wh Akku ist im technisch aufwändigen Hydroforming-Verfahren hergestellten Rahmen in einer eleganten Teilintegration eingebunden.

**RadSPORT Boos**   
*seit über 30 Jahren*

Otto-Wels-Str. 17 - 64331 Weiterstadt  
 Tel.: 06150/4427 - Fax 14821  
[radSPORT.boos@t-online.de](mailto:radSPORT.boos@t-online.de) - [www.radSPORTboos.de](http://www.radSPORTboos.de)  
 Mo., Di., Do., Fr. 15-18 Uhr - Sa. 10-13 Uhr  
 Vormittags nach Vereinbarung - Mittwoch geschlossen

### **Liebe Mitglieder über 18 Jahre,**

an alle Schüler, Auszubildende und Studenten, denkt bitte daran, den Ausbildungsnachweis in der Geschäftsstelle abzugeben, um weiterhin im Jugendbeitrag geführt zu werden.



Vielen Dank im Voraus.

*Geschäftsstelle der SGW*

# *Nachtflohmarkt*

## **Sportkindergarten**

**SG Weiterstadt**

**Nachtflohmarkt für Jedermann**

**am 09.06.2017**

**von 19:00 – 23:00 Uhr**

*Aufbau ab 18:00 Uhr*

**In der Alten Tennishalle am Aulenberg**



**Anmeldung ab Mai 2017 unter:**

**[nachtflohmarkt.sportkindergarten@web.de](mailto:nachtflohmarkt.sportkindergarten@web.de)**

catering by **hamm**



hochwertig • vielseitig • zuverlässig

**Hamm GmbH**

Feldstraße 10 | 64347 Griesheim | (061 55) 8390-0  
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.



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

**REGIONAL  
VERWURZELT**

MIT IHREM  
PERSÖNLICHEN BERATER  
EIN INDIVIDUELLES  
ANGEBOT ERMITTELN.



24/7

**DIGITAL  
VERBUNDEN**

MIT UNSEREN NEUEN  
ONLINE-SERVICES  
RUND UM DIE UHR  
AUFTRÄGE ERTEILEN.

Marktplatz in Nidderau-Windecken

**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