



KURSPROGRAMM

gültig ab 15.04.2024

FIT & GESUND

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 – 10:00 Uhr Fit im Alltag Halle 5	08:30 – 09:30 Uhr Jung bleiben mit Bewegung Halle 4	09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulen Qi Gong Halle 4	08:30 – 09:30 Uhr Jung bleiben mit Bewegung Halle 4	08:00 – 09:00 Uhr Line Dance Halle 4
09:00 – 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:00 – 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:00 – 10:00 Uhr Nordic Walking SGA Eingang	09:00 – 10:00 Uhr Moms Outdoor Fitness Ausgang Halle 5	10:00 – 11:00 Uhr Classic Pilates Halle 5
10:00 – 11:00 Uhr Bauch-Beine-Po Halle 3	09:45 – 10:45 Uhr Gymnastik & Entspannung Halle 5	18:00 – 19:00 Uhr Step Fit Jugendraum	10:00 – 11:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5	11:00 – 12:00 Uhr Classic Pilates Halle 5
11:00 – 12:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 4	10:00 – 11:30 Uhr Yoga Flow Halle 4	18:00 – 19:00 Uhr Fit und Aktiv Halle 4	13:30 – 14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	18:00 – 19:00 Uhr Bauch-Beine-Po Halle 4
13:30 – 14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	17:00 – 18:00 Uhr Laufftreff Zeughaus	19:00 – 20:00 Uhr Zumba® Halle 4	14:00 – 15:00 Uhr Wirbelsäulen Qi Gong Halle 5	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5
17:00 – 18:00 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 5	17:00 – 18:00 Uhr HIIT Halle 5	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5	16:45 – 17:45 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	
18:00 – 19:00 Uhr Body - Complete GOS	18:00 – 19:00 Uhr Walking Zeughaus	20:00 – 21:00 Uhr Zumba® GOS	18:00 – 19:00 Uhr Power Workout Halle 5	
18:00 – 19:00 Uhr Bodyshape Halle 4	18:00 – 19:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	20:00 – 21:30 Uhr Basketball Halle 3	18:00 – 19:00 Uhr Starker Rücken SGA Kita	
18:00 – 20:00 Uhr Parkour LGG	18:00 – 19:00 Uhr Zumba® Halle 5	20:00 – 22:00 Uhr Parkour BAS	18:30 – 19:30 Uhr Walking Zeughaus	
18:00 – 19:00 Uhr Power Pilates SGA Kita	18:45 – 19:45 Uhr Pilates Halle 4		19:00 – 20:00 Uhr Pump Up Langhantel Halle 5	
18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5	20:00 – 21:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5		18:30 – 19:30 Uhr Hatha Yoga ALS	
19:00 – 19:45 Uhr Cycling & Strength Halle 5	20:00 – 21:00 Uhr Hatha Yoga Halle 4			
19:00 – 20:00 Uhr Yoga English SGA Kita				
19:00 – 19:45 Uhr Faszien-Training Jugendraum				
19:00 – 20:00 Uhr Bauch weg Halle 4				
19:00 – 20:00 Uhr Faszien Yoga GOS				
19:30 – 21:30 Uhr Basketball ALS				

- = Angebot für Senioren
- = monatlicher Zusatzbeitrag von 5 €
- = Outdoor Sport/ neben Tennishalle



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

Schnuppertraining bis zu 3x ohne Mitgliedschaft möglich.



SPORTHALLEN

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

EKS
Erich Kästner-Schule
Turnhalle, Bartningstraße 33
64289 Darmstadt

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

GOS
Goetheschule
Viktoriastraße 31
64293 Darmstadt

Zum Goldenen Löwen
Frankfurter Landstraße 153
64291 Darmstadt

Hallen 1-5
SGA Sportzentrum
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt

Haupteingang & Foyer
SGA Sportzentrum
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt

Kalkofen Parkplatz
Kalkofenweg 90
64291 Darmstadt

Merck Sporthalle
Schreiberweg 52
64289 Darmstadt

SGA Kita
Kursraum
Auf der Hardt 82
64291 Darmstadt

LGG
Ludwig-Georgs-Gymnasium
Nieder-Ramstädter Str. 2
64283 Darmstadt

Zeughaus Parkplatz
(Schloss Kranichstein)
Kranichsteiner Straße 261
64289 Darmstadt

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

BAS
Bernhard-Adlung-Schule
Vogelsbergstraße 50
64289 Darmstadt

Sportgemeinschaft Arheilgen e. V.

Auf der Hardt 80 | 64291 Darmstadt | sga@sg-arheilgen.de Telefon: 06151 376330 |
Telefon Fitnessstudio: 06151 376520 | Telefax: 06151 351212