



# PREMIUM-KURSPROGRAMM

gültig ab 15.04.2024

**FIT & GESUND**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00 - 10:00 Uhr Rehasport Ortho Halle 4	19:00 - 20:00 Uhr Tough Class Halle 5	10:00 - 11:00 Uhr Hockergymnastik Zum goldenen Löwen	10:45 - 11:45 Uhr Long Covid Gruppe Halle 4	17:00 - 18:00 Uhr Rehasport Ortho Halle 4	10:00 - 11:00 Uhr Outdoor-Training Bürgerpark
10:00 - 11:00 Uhr Rehasport Ortho Halle 4		10:00 - 11:30 Uhr Yoga-Werkstatt Halle 5	11:00 - 11:30 Uhr Stretching* Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Active Core Fit Halle 5	<b>SONNTAG</b> 10:30 - 11:30 Uhr Jumping Halle 5
11:00 - 11:45 Uhr Medizinisches Aufbautraining Halle 5		14:30 - 15:30 Uhr Rehasport Ortho  Halle 5	19:00 - 20:00 Uhr Masterclass-Sling  SGA Kita	19:00 - 20:00 Uhr Hula Hoop Halle 3	
17:00 - 18:00 Uhr Sling Workout SGA Kita		17:30 - 18:30 Uhr Herzsport Halle 3		19:00 - 20:00 Uhr Sling-Training: Revitalize Your Fitness! SGA Kita	
		18:00 - 19:00 Uhr Jumping Fitness Halle 5			
		18:00 - 19:00 Uhr Basic Sling* SGA Kita			
		18:30 - 19:30 Uhr Herzsport Halle 3			
		19:00 - 19:45 Uhr Pilates (Einsteiger) Jugendraum			
		20:00 - 21:00 Uhr Schwangerschaftssport Halle 5			



= Teilnahme nur mit genehmigter Verordnung  
**(E)** = Einsteiger  
**(F)** = Fortgeschrittene

Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist eine Online-Anmeldung unter [www.sg-arheilgen.de/kursangebot](http://www.sg-arheilgen.de/kursangebot)

**Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.**

Auf der Hardt 80 | 64291 Darmstadt | [sga@sg-arheilgen.de](mailto:sga@sg-arheilgen.de)

Telefon: 06151 376330 | Telefon Fitnessstudio: 06151 376520 | Telefax: 06151 351212



# 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