

Schnuppern
Sie rein...



Willkommens Gutschein

Erleben und genießen Sie unser Gesundheitszentrum einen Tag auf Probe. Völlig unverbindlich und kostenlos. Rufen Sie uns jetzt an und vereinbaren Sie einen Termin.

Tel: 06151 - 37 65 20

Wir schenken Ihnen einen Schnupper-Tag mit:

- individuellem Fitness-Check
- Probetraining mit persönlicher Betreuung
- Wohlfühl-Abschluss mit Sauna.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr SGAktiv Gesundheitszentrum

Kontakt

**Sportliche Leitung
des SGAktiv-Gesundheitszentrums:**

Dipl.-Sportlehrer Gerald Heinrich
Tel. 06151 / 37 65 20
Fax. 06151 / 35 12 12
Mail: gerald.heinrich@sg-arheilgen.de

Öffnungszeiten:

Wochentag	Studio	Sauna
Montag	8.00 - 21.30	8.30 - 15.00 15.00 - 21.15¹
Dienstag	8.00 - 21.30	8.30 - 13.00² 13.00 - 21.15
Mittwoch	8.00 - 21.30	8.30 - 16.00 16.00 - 21.15²
Donnerstag	8.00 - 21.30	8.30 - 21.15
Freitag	8.00 - 21.30	8.30 - 21.15
Samstag	11.00 - 18.00	11.30 - 17.45
Sonntag	9.00 - 13.30	9.30 - 13.15
Feiertag	9.00 - 13.30	9.30 - 13.15

Kinderbetreuung: Montag 9.00 - 11.00

1 - Herrensauna 2 - Damensauna

Preise: Rufen Sie uns an

SGAktiv Gesundheitszentrum
(im SGA-Sportzentrum)
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt - Arheilgen
Telefon: (06151) 37 63 30
Telefax: (06151) 35 12 12
E-mail: sga@sg-arheilgen.de
Internet: www.sg-arheilgen.de

Sprechzeiten der SGA-Geschäftsstelle:
Montag, Mittwoch und Donnerstag
jeweils von 17:00 - 20:00 Uhr

Besser gesünder leben



SGAktiv

Gesundheitszentrum



SGA-Premium-Partner



Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts !

Gerätetraining: Bei uns finden Sie mit dem Milon-Zirkel die zurzeit modernsten und besten Trainingsgeräte. Geräte, mit denen Sie in kürzester Zeit optimale Ergebnisse für Ihre Gesundheit erreichen. Durch eine Technik, die sich Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen automatisch anpasst. Von Ärzten und Krankenkassen empfohlen. So macht das Training Spaß, und ein Verletzungsrisiko ist ausgeschlossen. Trainieren jedoch - das müssen Sie noch selbst.



Ausdauertraining: Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit des Herzens, optimiert die Stoffwechselforgänge im Körper und steigert die Kraftfähigkeit der beanspruchten Muskulatur. Mit unseren Fitnessgeräten können Sie gezielt das Herz-Kreislauf-System trainieren. Schon nach kurzer Zeit stellen Sie fest, dass Sie leistungsfähiger und belastbarer sind. Sie werden Ihr Training nicht mehr missen wollen.



Group-Fitness: Unser Group-Fitness - das ist Bewegung, Spaß, Power und Körpergefühl. Fitnessstraining in der Gruppe für mehr Ausdauer, für feste Muskeln, eine gute Haltung und eine tolle Figur. Wir erweitern und bereichern ständig unser bestehendes Angebot durch neue Trends. Erkundigen Sie sich bei unseren Trainerinnen und Trainern nach dem aktuellen Kursprogramm.



Spaß: Nur Freude und Spaß sorgen für eine dauerhafte Trainingsdisziplin. Fitness- und Gesundheitstraining bei uns macht jede Menge Spaß. Sie lernen nette Leute kennen und fühlen sich schnell wohl bei uns. Die Atmosphäre in unserem Gesundheitszentrum ist familiär und freundschaftlich. Bei uns schließen Sie rasch neue Bekanntschaften!



Mitarbeiter: Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möchten Ihnen bestmöglichen Service und Qualität bieten. Um dies sicherzustellen, verbessern wir ständig unsere Standards und schulen unser Personal. Wir tun alles, damit Sie sich bei uns wohl fühlen und optimal betreut werden. Ihre Gesundheit ist bei uns in guten Händen.



Sauna: Suchen Sie nach einem anstrengenden Tag oder Training Ruhe, Entspannung und Regeneration? Dann nutzen Sie unsere vitalisierende Sauna. Anschließend machen Sie es sich gemütlich in unserer Ruhezone. Lassen den Tag zu einem erholsamen Erlebnis werden.



AntiAging: Egal wie alt Sie sind, Fitnessstraining ist für Menschen jeden Alters geeignet. Je älter Sie sind, desto wichtiger ist es, dass Sie etwas für Ihren Körper tun. Adäquates körperliches Training bremst Alterserscheinungen wie Leistungsverlust, Osteoporose, Rücken- und Gelenkleiden. Sie sind immer nur so alt wie Sie sich fühlen!

