



KURSPROGRAMM

gültig ab 12.01.2026 **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 Qigong 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	09:30-10:30 Uhr Nordic Walking SGA-Haupteingang	08:45-09:45 Uhr Natur Taiji Halle 5	10:00-11:00 Uhr Classic Pilates Halle 5
09:30-10:30 Uhr Frauengymnastik Zum Goldenen Löwen	09:45-10:45 Uhr Gymnastik & Entspannung Halle 5	09:00-10:00 Uhr Yoga meets Pilates Halle 5	09:00-10:00 Uhr Moms Outdoor Fitness SGA-Haupteingang	11:00-12:00 Uhr Classic Pilates Halle 5
10:00-11:00 Uhr Bauch-Beine-Po Halle 3	10:00-11:30 Uhr Hatha Yoga Halle 4	10:00-11:00 Uhr Yoga meets Pilates Halle 5	10:00-11:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5	18:00-19:00 Uhr Bauch-Beine-Po Halle 4
11:00-12:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 4	16:00-17:00 Uhr Starke Körpermitte Halle 5	18:00-19:00 Uhr Step Fit Jugendraum	13:30-14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	19:00-20:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5
13:30-14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	17:00-18:00 Uhr HIIT Halle 5	18:00-19:00 Uhr Fit und Aktiv Halle 4	14:00-15:00 Uhr Wirbelsäulen Qigong Halle 5	
16:00-17:00 Uhr Natur Taiji Halle 5	16:00-17:00 Uhr Lauftreff Zeughaus	19:00-20:00 Uhr ZUMBA® Halle 4	17:00-18:00 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	
17:00-18:00 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 5	18:00-19:00 Uhr Walking SGA-Haupteingang	19:00-20:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5	18:00-19:00 Uhr Power Workout Halle 5	
18:00-19:00 Uhr Body Complete GOS	18:00-19:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	20:15-21:15 Uhr ZUMBA® GOS	18:00-19:00 Uhr Starker Rücken SGA Kita	
18:00-19:00 Uhr Bodyshape Halle 4	18:00-19:00 Uhr ZUMBA® Halle 5	20:00-21:30 Uhr Basketball Halle 3	18:30-19:30 Uhr Walking SGA-Haupteingang	
18:00-20:00 Uhr Parkour LGG	18:45-19:45 Uhr Pilates Halle 4	20:00-22:00 Uhr Parkour BAS	18:30-20:00 Uhr Hatha Yoga ALS	
18:00-19:00 Uhr Power Pilates SGA Kita	20:00-21:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5		19:00-20:00 Uhr Pump Up Langhantel Halle 5	
18:00-19:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5				
19:00-19:45 Uhr Cycling & Strength Halle 5				
19:00-20:00 Uhr Bauch weg Halle 4				
19:00-20:00 Uhr Power Yoga SGA Kita				
19:00-19:45 Uhr Faszien-Training Jugendraum				
19:30-21:00 Uhr Basketball ALS				
20:00-21:00 Uhr Hot Iron ® Halle 4				

= Angebot für Senioren

= Monatlicher Zusatzbeitrag von 5€

= Outdoor Sport



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

Schnuppertraining ist bis zu 3x ohne Mitgliedschaft möglich.



Premiumsponsor



Volksbank
Darmstadt Mainz



SPORTHALLEN

ALS

Astrid-Lindgren-Schule
Stadtweg 1, 64291 Darmstadt
Eingang Bernhardstraße

EKS

Erich-Kästner-Schule
Turnhalle, Barntingstraße 33
64289 Darmstadt

GBS

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

GOS

Goetheschule
Viktoriastraße 31
64293 Darmstadt

Zum Goldnen Löwen

Frankfurter Landstraße 153
64291 Darmstadt

Halle 1-5

Merck-SGA-Sportzentrum
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt

Haupteingang & Foyer

Merck-SGA-Sportzentrum
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt

Kalkofen Parkplatz

Kalkofenweg 90
64291 Darmstadt

Merck Sporthalle

Schreberweg 52
64289 Darmstadt

SGA Kita

Kursraum
Auf der Hardt 82
64291 Darmstadt

LGG

Ludwig-Georgs-Gymnasium
Nieder-Ramstädter Straße 2
64283 Darmstadt

Zeughaus Parkplatz

(Schloss Kranichstein)
Kranichsteiner Straße 253
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 | E-Mail: sga@sg-arheilgen.de | Telefon: 06151 676 330
Telefon Fitnessstudio: 06151 376 520 | Telefax: 06151 351 212