

PREMIUM-KURSPROGRAMM

gültig ab 19.01.2026 **FIT & GESUND**

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|--|--|--|--|---|---|
| 09:00-09:45 Uhr Rehasport Ortho Halle 4 | 11:30-12:15 Uhr Lungensport Gruppe Halle 4 | 10:00-11:00 Uhr Hockergymnastik Zum Goldenen Löwen | 10:45-11:30 Uhr Lungensport Gruppe Halle 4 | 16:00-17:00 Uhr Kinderkurs Shotokan Karate Halle 5 | 10:15-11:15 Uhr Fit & Spaß mit Hanteln Halle 5 |
| 10:00-10:45 Uhr Rehasport Ortho Halle 4 | 19:00-20:00 Uhr Tough Class Halle 5 | 11:00-11:45 Uhr Medizinisches Aufbautraining Halle 5 | | 17:00-17:45 Uhr Rehasport Ortho Halle 4 | 11:30-12:30 Uhr Fit mit Line Dance Halle 5 |
| 11:00-11:45 Uhr Medizinisches Aufbautraining Halle 5 | | 13:30-14:15 Uhr Rehasport Ortho Halle 5 | | 18:00-19:00 Uhr Starke Mitte: Rücken & Core Halle 5 | SONNTAG |
| 17:00-18:00 Uhr Sling Workout SGA Kita | | 14:30-15:15 Uhr Rehasport Ortho Halle 5 | | 19:00-20:00 Uhr Hula Hoop Halle 3 | 10:30-11:30 Uhr Jumping Fitness Weekend Special Halle 5 |
| 17:15-18:00 Uhr Körpermitte 360°: Atmung & Beckenboden Jugendraum | | 17:30-18:30 Uhr Herzsport Halle 3 | | | |
| 18:00-19:00 Uhr Body Fusion Jugendraum | | 18:00-19:00 Uhr Jumping Fitness Halle 5 | | | |
| 19:00-20:00 Uhr FaszienFit GOS | | 18:30-19:30 Uhr Herzsport Halle 3 | | | |
| | | 19:00-20:00 Uhr Contemporary Pilates Jugendraum | | | |
| | | 20:00-21:00 Uhr Schwangerschafts Sport Halle 5 | | | |



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

**Teilnahme nur mit
genehmigter Verordnung**

Premiumsponsor

MERCK



**Volksbank
Darmstadt Mainz**





SPORTHALLEN

ALS

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

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

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

Schreiberweg 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