

KURSPROGRAMM

gültig ab 30.03.2026

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 | 09:00-10:00 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 | 17:00-18:00 Uhr Laufftreff 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 Zeughaus | 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 | 20:00-21:00 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 Zeughaus | |
| 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 | 18:30-20:00 Uhr Stressfrei durch Yoga Jugendraum | | 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 | | | |
| 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-arheiligen.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, 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

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 6
64291 Darmstadt

BAS

Bernhard-Adelung-Schule
Vogelsbergstraße 50
64289 Darmstadt

Rasenplatz

(am Arheilger Mühlchen)
Würzburger Straße 60
64291 Darmstadt

Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

Auf der Hardt 80, 64291 Darmstadt | E-Mail: sga@sg-arheilgen.de | www.sg-arheilgen.de
Telefon: 06151/676330 | Telefon Fitnessstudio: 06151/376520 | Telefax: 06151 351212