KURSPROGRAMM

gültig ab 26.10.2026

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	**09:30-10:30Uhr** 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 Goldnen 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	**16:30-17:30 Uhr** Bodyforming Jugendraum	
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	**17:00-18:00 Uhr** Fit im Alltag 55+ Halle 5	
18:00-19:00 Uhr Body Complete GOS	**18:00-19:00 Uhr** Nordic Walking Zeughaus	**20:00-21:00Uhr** ZUMBA® GOS	**18:00-19:00 Uhr** Power Workout Halle 5	
18:00-19:00 Uhr Bodyshape Halle 4	**18:00-19:00 Uhr** ZUMBA® Halle 4	**20:00-21:30 Uhr** Basketball Halle 3	**18:00-19:00 Uhr** Starker Rücken SGA Kita	
18:00-20:00 Uhr Parkour LGG	**19:00-20:00 Uhr** Pilates Halle 4	**20:00-22:00 Uhr** Parkour BAS	**18:30-19:30 Uhr** Walking SGA-Haupteingang	
18:00-19:00 Uhr Power Pilates SGA Kita	**18:30-20:00 Uhr** Feel good Yoga Jugendraum		**19:00-20:30 Uhr** Hatha Yoga Jugendraum	
18:00-19:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5	**20:00-21:00 Uhr** Indoor Cycling Halle 5		**19:00-20:00 Uhr** Pump Up Langhantel 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

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 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 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 I E-Mail: sga@sg-arheilgen.de I www.sg-arheilgen.de
Telefon: 06151/376330 I Telefon Fitnessstudio: 06151/376520 I Telefax: 06151 351212