

## Fitness

Fitness bedeutet Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Diese vier Säulen bieten wir in den unterschiedlichsten Bewegungsprogrammen. Mitreißende Musik lädt zu Schrittkombinationen in der Aerobic-/ oder Zumba-Stunde dazu ein, Kondition, Koordination und Konzentration zu trainieren. Spinning, (Nordic-) Walking, Cardio-Fit und der Lauftreff trainieren effektiv das Herz-Kreislauf-System. Das Power-Figur-Training baut Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auf. Der Klassiker Bauch-Beine-Po strafft durch gezielte Übungen die Problemzonen.



## Gesundheit

Das Ziel gesund zu leben, ist von zentraler Bedeutung. Der Bewegungsmangel ist in unserer heutigen Leistungs- und Mobilitäts-Gesellschaft in zunehmendem Maße Ursache vieler körperlicher Defizite. Wir bieten, entsprechend den individuellen Bedürfnissen eines jeden einzelnen, ein breites Aktivitäts- und Bewegungsangebot für alle Altersgruppen an. Kommen Sie jederzeit gerne zum unverbindlichen Schnuppern vorbei.

## Ihr Ansprechpartner

Eric Kappes  
Telefon: 06151 376330

**Gemeinsam bewegen,  
Spaß erleben!**  
Besuchen Sie auch  
unser Fitness-Studio!



Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt-Arheilgen

Telefon: 06151 376330

Telefax: 06151 351212

E-Mail: [sga@sg-arheilgen.de](mailto:sga@sg-arheilgen.de)

[www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de)

### Sprechzeiten der SGA-Geschäftsstelle

Montag und Donnerstag 16-19 Uhr

Mittwoch 10-12 und 16-19 Uhr

### Die SGA-Premium-Partner

**MERCK**



Fit & Gesund



Finde Deinen Sport!

## Ballsport für Jedermann (Basketball & Volleyball)

Freitag 18:00-20:00 Uhr GBS

## Basketball für Hobbyspieler

Mittwoch 19:45-21:15 Uhr SGA/H3  
Donnerstag 19:30-21:00 Uhr ALS

## Bauch-Beine-Po

Montag\* 10:00-11:00 Uhr SGA/H3  
Freitag 18:00-19:00 Uhr SGA/H3

## Bauch weg

Montag 18:00-19:00 Uhr SGA/H3

## Beckenboden-Gymnastik

Montag\* 10:00-11:00 Uhr SGA/H5

## Cardio

### Cardio-Fit

Montag\* 09:00-10:00 Uhr SGA/H4

### High Intensity Interval Training (HIIT)

Montag 20:00-21:00 Uhr SGA/H4

## Fit im Alter (55+)

Donnerstag 16:45-17:45 Uhr SGA/H5

## Funktionelle Gymnastik

### Fit & Fun

Freitag 16:30-17:30 Uhr Merck Sporthalle

## Gesundheitsgymnastik für jedes Alter

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr SGA/H4

## Herzsport

Übungsleiter mit Herzsportlizenz und ärztlicher Betreuung

Mittwoch 17:30-18:30 Uhr SGA/H3  
Mittwoch 18:30-19:30 Uhr SGA/H3

## Lauffreife

Dienstag Sommer 18:00-19:00 Uhr Zeughaus  
Dienstag Winter 16:30-17:30 Uhr Zeughaus

## Line Dance

Freitag 08:30-09:30 Uhr SGA/H5

## Mama/Kinderwagen-Fit

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr SGA/H4

## Nordic - Walking

Montag 09:00 Uhr Zeughaus Parkplatz  
Dienstag 09:00 Uhr Zeughaus Parkplatz  
Dienstag 18:00 Uhr Zeughaus Parkplatz  
Mittwoch 10:00 Uhr SGA/Foyer

## Osteoporose-Gymnastik

Montag 18:00-19:00 Uhr SGA/H4

## Parkour

Montag 18:00-20:00 Uhr LGG  
Mittwoch 18:30-20:30 Uhr EHKS

## Pilates

Dienstag Einsteiger 19:00-20:00 Uhr SGA/H5  
Freitag\* Mittelstufe 10:00-11:00 Uhr SGA/H5  
Freitag Einsteiger 11:00-12:00 Uhr SGA/H5

## Power Mix

### Body-Shape

Montag 19:00-20:00 Uhr SGA/H4

### Power-Workout mit und ohne Step

Mittwoch 19:00-20:00 Uhr SGA/H4

### Workout (April bis Oktober)

Montag 20:00-21:00 Uhr SGA/H3

## Rückenfitness – Wohlfühlgymnastik

Montag 13:45-14:45 Uhr SGA/H4  
Montag 20:30-21:30 Uhr ALS  
Dienstag 19:30-20:30 Uhr WBS  
Mittwoch 17:00-18:00 Uhr SGA/H4  
Donnerstag 13:45-14:45 Uhr SGA/H5

## Senioren – Sport und Geselligkeit

Montag 19:30-20:30 Uhr ALS  
Dienstag 09:00-10:00 Uhr SGA/H5  
Dienstag 10:00-11:00 Uhr SGA/H5  
Donnerstag Senioren 08:00-09:00 Uhr SGA/H5  
Donnerstag Seniorinnen 09:00-10:00 Uhr SGA/H5

## 3.000 Schritte

Mittwoch Winter 14:00-15:00 Uhr SGA  
Mittwoch Sommer 15:00-16:00 Uhr SGA

## Hockergymnastik (70+)

Dienstag 10:00-12:00 Uhr Goldner Löwe

## Skigymnastik (November bis März)

Montag 20:00-21:00 Uhr SGA/H3

## Spinning

Montag 17:30-18:30 Uhr SGA/H5  
Dienstag 18:00-19:00 Uhr SGA/H5  
Mittwoch 20:00-21:00 Uhr SGA/H5  
Donnerstag 10:00-11:00 Uhr SGA/H5  
Freitag Oktober bis April 19:15-20:15 Uhr SGA/H5

## Sportabzeichen

Nur im Sommerhalbjahr, auf dem Sportplatz Arheilger Mülchen

Donnerstag 17:30-18:30 Uhr

## Walking

Sommer: Zeughaus Schloß Kranichstein, Winter: SGA/Foyer

Dienstag 18:00-19:00 Uhr  
Donnerstag 18:30-19:30 Uhr

## Wirbelsäulenfitness

Montag 18:00-19:00 Uhr GOS  
Montag 19:00-20:00 Uhr SGA/H3

## Yoga

Montag 19:00-20:00 Uhr GOS  
Dienstag 10:00-11:30 Uhr SGA/H4  
Dienstag 20:00-21:00 Uhr SGA/H5  
Donnerstag 17:30-19:00 Uhr WBS  
Donnerstag 19:15-20:15 Uhr WBS

## Zumba®-Fitness

Dienstag 18:00-19:00 Uhr SGA/H4  
Mittwoch 20:15-21:15 Uhr GOS  
Donnerstag 18:00-19:00 Uhr ALS  
Freitag 18:00-19:00 Uhr SGA/H4

\* zu diesem Training wird eine Kinderbetreuung (0-2 Jahre) angeboten.

## Erklärungen Ortskürzel

SGA	SGA-Sportzentrum	Auf der Hardt 80
ALS	Astrid-Lindgren-Schule	Stadtweg 1
WBS	Willhelm-Busch-Schule	Willhelm-Busch-Weg 1
GOS	Goetheschule	Viktoriastrasse 31
GBS	Georg-Büchner-Schule	N.-Ramstädter Str. 120
EKS	Erich-Kästner-Schule	Bartningstrasse 33
EHKS	Elly-Heuss-Knapp-Schule	Kohlbergweg 1
LGG	Ludwig-Georgs-Gymnasium	N.-Ramstädter Str. 2
Merck Sporthalle		Schreberweg