

KURSPROGRAMM

gültig ab 11.09.2023 **FIT & GESUND**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 – 10:00 Uhr Fit im Alltag Halle 5	08:30 – 09:30 Uhr Gymnastik Senioren Halle 4	09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulen Qi Gong Halle 4	08:30 – 09:30 Uhr Gymnastik Senioren 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 SGA Eingang	09:30 – 10:30 Uhr Nordic Walking SGA Eingang	09:00 – 10:00 Uhr Moms Outdoor Fitness Ausgang Halle 5	10:00 – 11:00 Uhr Classic Pilates Halle 5
10:00 – 11:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3	09:45 – 10:45 Uhr Gymnastik/Entspannung Halle 5	18:00 – 19:00 Uhr Step Fit Jugendraum	10:00 – 11:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5	11:00 – 12:00 Uhr Energy Pilates Halle 5
11:00 – 12:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 4	10:00 – 11:30 Uhr Yoga Flow Halle 4	18:00 – 19:00 Uhr Fit und Aktiv Halle 4	13:30 – 14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	18:00 – 19:00 Uhr Functional BBP Halle 4
13:30 – 14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	17:00 – 18:00 Uhr HIIT Halle 5	19:00 – 20:00 Uhr Zumba® Halle 4	14:00 – 15:00 Uhr Wirbelsäulen Qi Gong Halle 5	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5
17:00 – 18:00 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 5	17:00 – 18:00 Uhr Lauftreff Zeughaus	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5	16:45 – 17:45 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	
18:00 – 19:00 Uhr Bauch weg Jugendraum	18:00 – 19:00 Uhr Walking SGA Eingang	20:00 – 21:00 Uhr Zumba® GOS	18:00 – 19:00 Uhr Power Workout Halle 5	
18:00 – 19:00 Uhr Body - Complete GOS	18:00 – 19:00 Uhr Nordic Walking SGA Eingang	20:00 – 21:30 Uhr Basketball Halle 3	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 – 22:00 Uhr Parkour BAS	18:00 – 19:00 Uhr Zumba® ALS	
18:00 – 20:00 Uhr Parkour LGG	18:45 – 19:45 Uhr Pilates Halle 4		18:30 – 19:30 Uhr Walking SGA Eingang	
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	20:00 – 21:00 Uhr Hatha Yoga Halle 4		19:00 – 20:00 Uhr Hatha Yoga ALS	
19:00 – 19:30 Uhr IC Boot-Camp Halle 5				
19:00 – 19:30 Uhr Faszien-Training Jugendraum				
19:00 – 20:00 Uhr Pump Up Halle 4				
19:00 – 20:00 Uhr Faszien Yoga GOS				
19:30 – 21:30 Uhr Basketball ALS				
20:00 – 21:00 Uhr Workout Halle 4				

- = Angebot für Senioren
- = monatlicher Zusatzbeitrag von 5 €
- = Outdoor Sport/ neben Tennishalle



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



SPORTHALLEN

ALS
Astrid-Lindgren-Schule
Stadtweg 1, 64291 Darmstadt
Eingang Bernhardstr.

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

Hallen 1-5
SGA Sportzentrum
Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt

Haupteingang & Foyer
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 Str. 2
64283 Darmstadt

Zeughaus Parkplatz
(Schloss Kranichstein)
Kranichsteiner Straße 261
64289 Darmstadt

WBS
Wilhelm-Busch-Schule
Wilhelm-Busch-Weg 1
64291 Darmstadt

BAS
Bernhard-Adlung-Schule
Vogelsbergstraße 50
64289 Darmstadt