

# KURSPROGRAMM

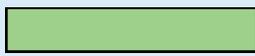
gültig ab 18.08.2025

**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 Eingang	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 Eingang	11:00-12:00 Uhr Classic Pilates Halle 5
10:00-11:00 Uhr Bauch-Beine-Po Halle 3	10:00-11:30 Uhr Yoga Flow 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	20:15-21:15 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 Physio Flow: 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			
19:00-19:45 Uhr Cycling & Strength Halle 5				
19:00-20:00 Uhr Bauch weg Halle 4				
19:00-20:00 Uhr Physio Flow: 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/neben Tennishalle



Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist die Online-Anmeldung unter [www.sg-arheilgen.de/kursangebot](http://www.sg-arheilgen.de/kursangebot)

Schnuppertraining ist bis zu 3x ohne Mitgliedschaft möglich.

Premiumsponsor





# 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](mailto:sga@sg-arheilgen.de) | Telefon: 06151 676 330  
Telefon Fitnessstudio: 06151 376 520 | Telefax: 06151 351 212