



KURSPROGRAMM

gültig ab 13.01.2025 **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	09:30 – 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
09:30 – 10:30 Uhr Frauengymnastik Zum Goldnen Löwen	09:45 – 10:45 Uhr Gymnastik & Entspannung Halle 5	09:45 – 10:45 Uhr Energy Pilates Halle 5	10:00 – 11:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5	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	18:00 – 19:00 Uhr Step Fit Jugendraum	13:30 – 14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	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 Fit und Aktiv Halle 4	14:00 – 15:00 Uhr Wirbelsäulen Qigong Halle 5	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	19:00 – 20:00 Uhr Zumba® Halle 4	17:00 – 18:00 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	
16:00 – 17:00 Uhr Natur Taiji Halle 5	16:00 – 17:00 Uhr Laufftreff Zeughaus	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling Halle 5	18:00 – 19:00 Uhr Power Workout Halle 5	
17:00 – 18:00 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 5	18:00 – 19:00 Uhr Walking SGA Eingang	20:00 – 21:00 Uhr Zumba® GOS	18:00 – 19:00 Uhr Starker Rücken SGA Kita	
18:00 – 19:00 Uhr Body- Complete GOS	18:00 – 19:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	20:00 – 21:30 Uhr Basketball Halle 3	18:30 – 19:30 Uhr Walking SGA Eingang	
18:00 – 19:00 Uhr Bodyshape Halle 4	18:00 – 19:00 Uhr Zumba® Halle 5	20:00 – 22:00 Uhr Parkour BAS	18:30 – 20:00 Uhr Hatha Yoga ALS	
18:00 – 20:00 Uhr Parkour LGG	18:45 – 19:45 Uhr Pilates Halle 4		19:00 – 20:00 Uhr Pump Up Langhantel Halle 5	
18:00 – 19:00 Uhr Classic Pilates SGA Kita	20:00 – 21:00 Uhr Indoor Cycling 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 Faszien Yoga GOS			
19:00 – 20:00 Uhr Yoga meets Pilates SGA Kita	19:30 – 21:00 Uhr Basketball ALS			
19:00 – 19:45 Uhr Faszien-Training Jugendraum	20:00 – 21:00 Uhr HOT IRON® Halle 4			

Premiumsponsor



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



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

Schnuppertraining bis zu 3x ohne Mitgliedschaft möglich.



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
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 Str. 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 | sga@sg-arheilgen.de Telefon: 06151 376330 |
Telefon Fitnessstudio: 06151 376520 | Telefax: 06151 351212