

Sportprogramm Fit & Gesund - Winter

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr Fit im Alltag Halle 5	09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	10:00 - 11:00 Uhr Nordic Walking Haupteingang	08:00 - 09:00 Uhr Gymnastik Senioren Halle 5	08:30 - 09:30 Uhr Line Dance Halle 5
09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:00 - 10:00 Uhr Schongymnastik Halle 5		09:00 - 10:00 Uhr Gymnastik Seniorinnen Halle 5	10:00 - 11:00 Uhr Pilates (Mittelstufe) Halle 5
10:00 - 11:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3	10:00 - 11:00 Uhr Gymnastik & Entspannung Halle 4		09:00 - 10:00 Uhr Moms Outdoor Fitness* Outdoor / Halle 4	11:00 - 12:00 Uhr Pilates (Einsteiger) Halle 5
10:00 - 11:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 5	10:00 - 11:30 Uhr Hatha Yoga* Halle 5		10:00 - 11:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	
13:45 - 14:45 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	10:00 - 11:00 Uhr Hockergymnastik 70+ Goldnen Löwen	17:00 - 18:00 Uhr Cardio Workout + Bauch Halle 4	13:45 - 14:45 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	
17:30 - 19:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	16:00 - 17:00 Uhr Lauftreff Zeughaus	17:00 - 18:00 Uhr Schongymnastik Halle 4	16:45 - 17:45 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	16:30 - 17:30 Uhr Funktionelle Gymnastik Merck Sporthalle
18:00 - 19:00 Uhr Bauch weg Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	17:30 - 18:30 Uhr Herzsport Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Power Workout Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3
18:00 - 19:00 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 4	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 4	18:00 - 19:00 Uhr Funktionelle Gymnastik Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® ALS	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 5
18:00 - 19:00 Uhr Body Complete GOS	18:00 - 19:00 Uhr Walking Haupteingang	18:30 - 19:30 Uhr Herzsport Halle 3	18:30 - 19:30 Uhr Walking Haupteingang	18:00 - 20:00 Uhr Ball sport für Jedermann GBS
19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulenfitness Halle 3	18:00 - 20:00 Uhr Ninja Training EKS	19:00 - 20:00 Uhr Step Fit Halle 4	18:30 - 19:30 Uhr Hatha Yoga* WBS	19:30 - 20:30 Uhr Indoor Cycling* Halle 5
19:00 - 20:00 Uhr Bodyshape Halle 4	19:00 - 20:00 Uhr Pilates (Einsteiger) SGA KITA	19:45 - 21:15 Uhr Basketball Halle 3	19:30 - 20:30 Uhr Rücken Yoga* WBS	
19:00 - 20:00 Uhr PumpUp Halle 5	19:30 - 20:30 Uhr Wohlfühlgymnastik WBS	20:00 - 21:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	19:30 - 21:00 Uhr Basketball ALS	
19:00 - 20:00 Uhr Faszien Yoga* GOS	20:00 - 21:00 Uhr Yoga* Halle 5	20:15 - 21:15 Uhr Zumba® GOS		Schnuppern ohne Anmeldung bis zu 3x möglich = Angebot für Senioren * = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 € * = mit Baby
19:00 - 20:00 Uhr Power Pilates SGA KITA				
19:30 - 20:30 Uhr Sport & Geselligkeit ALS				
20:00 - 21:00 Uhr Skigymnastik Halle 4				



Sporthallen

ALS

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

EKS

Erich-Kästner-Gesamtschule
Turnhalle, Bartningstraße 33
64289 Darmstadt

GBS

Georg-Büchner-Schule
Nieder-Ramstädter Straße 120
64285 Darmstadt

GOS

Goetheschule
Viktoriastraße 31
64293 Darmstadt

Goldnen Löwen

Frankfurter Landstraße 153
64291 Darmstadt

Halle 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

Schreberweg 52
64289 Darmstadt

SGA KITA

Kursraum
Auf der Hardt 82
64291 Darmstadt

WBS

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

Zeughaus Parkplatz

(Schloß Kranichstein)
Kranichsteiner Straße 261
64289 Darmstadt

Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

Auf der Hardt 80
64291 Darmstadt-Arheilgen

Telefon: 06151 376330

Telefax: 06151 351212

E-Mail: sga@sg-arheilgen.de
www.sg-arheilgen.de



Finde Deinen Sport!