

# Sportprogramm Fit & Gesund - Winter

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



## Finde Deinen Sport!