



KURSPROGRAMM

FIT & GESUND

Sommer-Ferien

14.08.2023 - 01.09.2023

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	10:00 – 11:00 Uhr Classic Pilates Halle 5
09:00 – 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:00 – 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:30 – 10:30 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:00 – 10:00 Uhr Moms Outdoor Fitness Ausgang Halle 5	18:00 – 19:00 Uhr Functional BBP Halle 4
10:00 – 11:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3	09:45 – 10:45 Uhr Gymnastik/Entspannung Halle 5	18:00 – 19:00 Uhr Fit und Aktiv Halle 4	13:30 – 14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	
10:00 – 11:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 5	17:00 – 18:00 Uhr Lauffreff Zeughaus	19:00 – 20:00 Uhr Zumba® Halle 4	14:00 – 15:00 Uhr Wirbelsäulen Qi Gong Halle 5	
13:30 – 14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	18:00 – 19:00 Uhr Walking Zeughaus	20:00 – 21:30 Uhr Basketball Halle 3	18:30 – 19:30 Uhr Walking Zeughaus	
18:00 – 19:00 Uhr Bauch weg Jugendraum	18:00 – 19:00 Uhr Zumba® Halle 5			
	18:00 – 19:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus			
	18:30 – 19:30 Uhr Pilates Halle 4			

- = Angebot für Senioren
- = Schnuppern ohne Mitgliedschaft 3x möglich
- = Outdoor Sport/ neben Tennishalle

Sportgemeinschaft Arheilgen e. V.

Auf der Hardt 80 64291 | Darmstadt | sga@sg-arheilgen.de

Telefon: 06151 / 376330 | Telefon Fitnessstudio: 06151 / 376520 | Telefax: 06151 / 351212



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
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 261
64289 Darmstadt

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