

Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

Kursprogramm Fit & Gesund - Frühjahr

Beginn ab dem 02.01.2023

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	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	9:30 – 10:30 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:30 – 10:30 Moms Outdoor Fitness Ausgang Halle 5	10:00 – 11:00 Uhr Classic Pilates Halle 5
10:00 – 11:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3	09:45 – 10:45 Uhr Gymnastik/Entspannung Halle 5	18:00 – 19:00 Uhr Step Fit Jugendraum	13:30 – 14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	11:00 – 12:00 Uhr Energy Pilates Halle 5
10:00 – 11:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 5	17:00 – 18:00 Uhr HIIT Halle 5	18:00 – 19:00 Uhr Fit und Aktiv Halle 4	17:00 – 18:00 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	18:00 – 19:00 Uhr Functional BBP Halle 4
11:00 – 12:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 5	17:00 – 18:00 Uhr Laufftreff Zeughaus	19:00 – 20:00 Uhr Zumba® Halle 4	18:00 – 19:00 Uhr Power Workout Halle 5	
13:30 – 14:30 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	18:00 – 19:00 Uhr Zumba® Halle 5	20:00 – 21:00 Uhr Zumba® GOS	18:00 – 19:00 Uhr Starker Rücken SGA Kita	
17:00 – 18:00 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 5	18:00 – 19:00 Uhr Walking SGA-Eingang	20:00 – 21:30 Uhr Basketball Halle 3	18:00 – 19:00 Uhr Zumba® ALS	
18:00 – 19:00 Uhr Bauch weg Jugendraum	18:00 – 20:00 Uhr Ninja Training EKS	20:00 – 22:00 Uhr Parkour BAS	18:30 – 19:30 Uhr Walking SGA-Eingang	
18:00 – 19:00 Uhr Body – Complete GOS	18:00 – 19:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus			
18:00 – 19:00 Uhr Bodyshape Halle 4	18:30 – 19:30 Uhr Pilates Halle 4			
18:00 – 20:00 Uhr Parkour LGG				
19:00 – 19:30 Uhr Faszien-Training Jugendraum				
19:00 – 20:00 Uhr Power Pilates SGA Kita				
19:00 – 20:00 Uhr Pump Up Halle 4				
19:30 – 21:30 Uhr Basketball ALS				
20:00 – 21:00 Uhr Workout Halle 4				



= Angebot für
Senioren

Schnuppern ohne
Mitgliedschaft bis zu
3x möglich

= Outdoor Sport/
neben Tennishalle

Sporthallen

ALS

Astrid-Lindgren-Schule
Stadtweg 1, 64291 Darmstadt
Eingang Bernhardstraße

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

Zum Goldnen 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 Straße 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-Arheilgen

Telefon: 06151 376330

Telefax: 06151 351212

E-Mail: sga@sg-arheilgen.de

www.sg-arheilgen.de



Finde Deinen Sport!