

Sportprogramm Fit & Gesund - Sommer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45 - 09:45Uhr Fit im Alltag Halle 5	08:30 - 09:30 Uhr Gymnastik Senioren Halle 5	09:00 - 10:00 Uhr Qi Gong Halle 5	08:30 - 09:30 Uhr Gymnastik Senioren Halle 4	08:00 - 09:00 Uhr Line Dance Halle 4
09:00 - 09:45 Uhr Rehasport Ortho* Halle 4	09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:30 - 10:30 Uhr Nordic Walking Haupteingang	09:00 - 10:00 Uhr Moms Outdoor Fitness* Outdoor / Halle 5	10:00 - 11:00 Uhr Pilates (Mittelstufe) Halle 5
09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	09:45 - 10:45 Uhr Gymnastik/Entspannung Halle 5		10:00 - 11:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 4	11:15 - 12:15 Uhr Pilates (Einsteiger) Halle 5/Online
10:00 - 11:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3	10:00 - 11:30Uhr Hatha Yoga* Outdoor / Halle 4		10:30 - 11:15 Uhr Rehasport Covid* Halle 5	
10:00 - 11:00 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 5			13:45 - 14:45 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	
10:00 - 10:45 Uhr Rehasport Ortho* Halle 4	16:45 - 17:45Uhr Tabata + Bauch Halle 5	17:30 - 18:30 Uhr Herzsport* Halle 3	16:30 - 17:30 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	
10:15 - 11:15 Uhr Beckenbodengymnastik Halle 5	16:00 - 17:00Uhr Lauftreff Zeughaus	17:45 - 18:45 Uhr Funktionelle Gymnastik Halle 4	17:45 - 18:45 Uhr Starker Rücken Halle 5/Online	17:15 - 18:00 Uhr Rehasport Ortho* Halle 5
13:15 - 14:15 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	17:30 - 18:30 Uhr Indoor Cycling* Halle 4	18:45 - 19:45 Uhr Herzsport* Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® ALS	18:00 - 19:00 Uhr Functional BBP Halle 3
17:00 - 18:00 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	19:00 - 20:00 Uhr Step Fit Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Power Workout Halle 3	19:30 - 20:30 Uhr Indoor Cycling* Halle 4 <i>bis 10.06.</i>
17:45 - 18:45 Uhr Indoor Cycling* Halle 4	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 5/Online	19:00 - 20:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 4	18:30 - 19:30Uhr Walking Zeughaus	
18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 2	18:00 - 19:00Uhr Walking Zeughaus	20:00 - 22:00 Uhr Parkour BAS	19:00 - 20:30 Uhr Hatha Yoga* ALS	= Angebot für Senioren
18:00 - 19:00 Uhr Bauch weg Halle 3	18:00 - 20:00 Uhr Ninja Training EKS	20:00 - 21:30 Uhr Basketball Halle 3		= Hybrid Sport
18:00 - 18:45 Uhr Body Complete GOS	18:45 - 19:45 Uhr Pilates (Einsteiger) Halle 4	20:15 - 21:15 Uhr Zumba® GOS		= Outdoor Sport/ neben Tennishalle
18:00 - 20:00 Uhr Parkour LGG	20:00 - 21:00 Uhr Hatha Yoga* Halle 4			* = Teilnahme nur mit genehmigter Ver- ordnung
18:15 - 19:15 Uhr Bodyshape Halle 5				* = monatlicher Zu- satzbeitrag von 5,00 €
19:00 - 19:45Uhr Faszien Yoga* GOS				* = mit Baby
19:00 - 20:00 Uhr Pump Up Halle 4	19:30 - 21:00 Uhr Basketball ALS			Schnuppern ohne Mitgliedschaft bis zu 3x möglich
19:00 - 20:00Uhr Power Pilates SGA Kita	20:15 - 21:15 Uhr Workout Halle 4			Stand 11.05.22



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

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-Arheilgen

Telefon: 06151 376330

Telefax: 06151 351212

E-Mail: sga@sg-arheilgen.de

www.sg-arheilgen.de



Finde Deinen Sport!