

# Sportprogramm Fit & Gesund - Sommer

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

[www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de)



## Finde Deinen Sport!