

Schnuppergutschein

Erleben und genießen Sie unser Gesundheitszentrum einen Tag auf Probe. Völlig unverbindlich und kostenlos. Rufen Sie uns jetzt unter [06151 376520](tel:06151376520) an und vereinbaren Sie einen Termin!

Wir schenken Ihnen einen Schnupper-Tag mit:

- individuellem Fitness-Check
- Probetraining mit persönlicher Betreuung
- Wohlfühl-Abschluss mit Sauna.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr SGAktiv Gesundheitszentrum

Ihr Ansprechpartner

Dipl.-Sportlehrer Gerald Heinrich

Sportliche Leitung

Telefon: 06151 376520

Telefax: 06151 351212

E-Mail: gerald.heinrich@sg-arheilgen.de

Öffnungszeiten

	Studio	Sauna
Montag	08:00-21:30 Uhr	08:30-15:00 Uhr 15:00-21:15 Uhr ¹
Dienstag	08:00-21:30 Uhr	08:30-13:00 Uhr ² 13:00-21:15 Uhr
Mittwoch	08:00-21:30 Uhr	08:30-16:00 Uhr 16:00-21:15 Uhr ²
Donnerstag	08:00-21:30 Uhr	08:30-21:15 Uhr
Freitag	08:00-21:30 Uhr	08:30-21:15 Uhr
Samstag	11:00-18:00 Uhr	11:30-17:45 Uhr
Sonn- und Feiertage	09:00-13:30 Uhr	09:30-13:15 Uhr

Kinderbetreuung: Montag 09:00-11:00 Uhr und
Freitag 09:30-11:30 Uhr

¹Herrensauna ²Damensauna

SGAktiv Gesundheitszentrum

Besser, gesünder leben.



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

Sprechzeiten der SGA-Geschäftsstelle

Montag und Donnerstag 16-19 Uhr

Mittwoch 10-12 und 16-19 Uhr

Die SGA-Premium-Partner

MERCK



Finde Deinen Sport!

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts !

Gerätetraining

Bei uns finden Sie mit dem Milon-Zirkel die zurzeit modernsten und besten Trainingsgeräte. Geräte, mit denen Sie in kürzester Zeit optimale Ergebnisse für Ihre Gesundheit erreichen. Durch eine Technik, die sich Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen automatisch anpasst. Von Ärzten und Krankenkassen empfohlen. So macht das Training Spaß und ein Verletzungsrisiko ist ausgeschlossen. Trainieren jedoch, das müssen Sie noch selbst.



Spaß

Nur Freude und Spaß sorgen für eine dauerhafte Trainingsdisziplin. Fitness- und Gesundheitstraining bei uns macht jede Menge Spaß. Sie lernen nette Leute kennen und fühlen sich schnell wohl bei uns. Die Atmosphäre in unserem Gesundheitszentrum ist familiär und freundschaftlich. Bei uns schließen Sie rasch neue Bekanntschaften!

Mitarbeiter

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möchten Ihnen bestmöglichen Service und Qualität bieten. Um dies sicherzustellen, verbessern wir ständig unsere Standards und schulen unser Personal. Wir tun alles, damit Sie sich bei uns wohl fühlen und optimal betreut werden. Ihre Gesundheit ist bei uns in guten Händen.

Ausdauertraining

Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit des Herzens, optimiert die Stoffwechselfvorgänge im Körper und steigert die Kraftfähigkeit der beanspruchten Muskulatur. Mit unseren Fitnessgeräten können Sie gezielt das Herz-Kreislauf-System trainieren. Schon nach kurzer Zeit stellen Sie fest, dass Sie leistungsfähiger und belastbarer sind. Sie werden Ihr Training nicht mehr missen wollen.



Group-Fitness

Unser Group-Fitness - das ist Bewegung, Spaß, Power und Körpergefühl. Fitnessstraining in der Gruppe für mehr Ausdauer, für feste Muskeln, eine gute Haltung und eine tolle Figur. Wir erweitern und bereichern ständig unser bestehendes Angebot durch neue Trends. Erkundigen Sie sich bei unseren Trainerinnen und Trainern nach dem aktuellen Kursprogramm.

Sauna

Suchen Sie nach einem anstrengenden Tag oder Training Ruhe, Entspannung und Regeneration? Dann nutzen Sie unsere vitalisierende Sauna. Anschließend machen Sie es sich gemütlich in unserer Ruhezone. Lassen den Tag zu einem erholsamen Erlebnis werden.



AntiAging

Egal wie alt Sie sind, Fitnessstraining ist für Menschen jeden Alters geeignet. Je älter Sie sind, desto wichtiger ist es, dass Sie etwas für Ihren Körper tun. Adäquates körperliches Training bremst Alterserscheinungen wie Leistungsverlust, Osteoporose, Rücken- und Gelenkleiden. Sie sind immer nur so alt wie Sie sich fühlen!