

SONNTAG  
12:00-13:00



MITTWOCH, 18:30-20:00  
UND SAMSTAG,  
18:30-21:00



MONTAG, MITTWOCH  
UND FREITAG  
16:00-19:00



DIENSTAG  
16:00-19:00



SAMSTAG  
14:00-18:00



SPORT  
BEWEGUNG  
ERNÄHRUNG



## KICKBOXEN FÜR GIRLS\*

RESPEKT UND MUT

SPORTKLUB KRANICHSTEIN  
EHEMALS "SHARKS' GYM"  
SIEMENSSTRASSE 2

Ali zeigt euch die Grundlagen des Kickbox-Sports und sorgt für ein gesundes und ganzheitliches Training.

Das Training ist anstrengend und macht Spaß. Ihr könnt eure Fitness verbessern und werdet euch mit der Zeit stärker und mutiger fühlen.

Probiert es aus!



## RINGEN IN KRANICHSTEIN

GRIECHISCH-RÖMISCH

SPORTKLUB KRANICHSTEIN  
EHEMALS "SHARKS' GYM"  
SIEMENSSTRASSE 2

Bei Fetih lernst du das Ringen im griechisch-römischen Stil.

Ringen ist olympisch und hat eine sehr lange Tradition.

Der Kampf ist intensiv und folgt genauen Regeln. Aktionen, die die Gesundheit des Gegners gefährden, z. B. Schlagen, Treten, Würgen sind verboten. Fairness first!



## OFFENER SPORTKLUB

KICKEN UND MEHR

SPORTKLUB MARTINSVIERTEL  
IN DER BAAS-HALLE  
PANKRATIUSSTRASSE 35

Montag, Mittwoch und Freitag könnt ihr im "Offenen SportKlub" kicken, Basketball spielen oder andere Sportarten ausprobieren.

Marlen und ihr Team sind mit dabei und unterstützen euch bei allen sportlichen und sonstigen Themen sehr gerne!

Wir freuen uns, wenn ihr regelmäßig vorbeikommt und mit uns in Bewegung bleibt!



## MÄDCHEN\*TAG IN DER BAAS-HALLE

NUR FÜR GIRLS\*

SPORTKLUB MARTINSVIERTEL  
IN DER BAAS-HALLE  
PANKRATIUSSTRASSE 35

Am Mädchen\*tag dürfen nur Girls\* in die Halle. Das ist logisch, deshalb heißt der Tag ja auch so!

Marlen greift eure Ideen auf und macht daraus einen tollen Tag mit Spaß.

Wie immer geht es um Sport, Bewegung und Ernährung. Das sind drei wichtige Themen.



## FUSSBALL AM SAMSTAG

EINFACH NUR KICKEN

SPORTKLUB MARTINSVIERTEL  
IN DER BAAS-HALLE  
PANKRATIUSSTRASSE 35

Der Samstag hat als reiner Kicktag eine lange Tradition in unserem SportKlub Martinsviertel in der Baas-Halle.

Anwar und Leon stehen als Ansprechpartner zur Verfügung und sorgen für einen fairen Spielverlauf.

Wir freuen uns, wenn ihr zahlreich kommt und mitspielt!



## SPORTKLUB ANGEBOTE

2. HALBJAHR 2024



Insta: sportklubeberstadt



Insta: sportklub\_kranichstein



Insta: sportklubmartinsviertel



AB 10 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG



AB 12 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG



AB 10 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG



AB 10 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG



AB 10 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG



10/12/17-26 JAHRE  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG

Der SportKlub Eberstadt, der SportKlub Kranichstein und der SportKlub Martinsviertel werden gefördert durch die Wissenschaftsstadt Darmstadt.



MITTWOCH,  
DONNERSTAG,  
FREITAG 16:00-19:00\*



DIENSTAG UND  
DONNERSTAG  
20:00-22:00



JEDEN ZWEITEN  
DIENSTAG\*  
15:00-16:30



DIENSTAG, 16:00-19:00  
MITTWOCH, 17:00-20:00  
DONNERSTAG, 16:00-19:00  
FREITAG, 15:30-19:00



MONTAG  
16:00-17:00 UND  
17:00-18:00\*



DIENSTAG, 17:00-19:00  
MITTWOCH UND  
FREITAG, 16:00-18:00



## OFFENER SPORTKLUB

BIST DU DABEI?

SPORTKLUB EBERSTADT  
EHEMALS "GO-INTWO"  
ADENAUERPLATZ 12

Tischkicken, Tanzen, Tischtennis?  
Komm in den Offenen SportKlub  
und wir gestalten gemeinsam  
einen sportlichen Nachmittag  
oder kochen etwas Leckeres!

\*Der Offene SportKlub findet  
regelmäßig mittwochs,  
donnerstags und freitags statt.  
Die genauen Öffnungstage &  
-zeiten findest du bei Instagram:  
sportklubeberstadt



## BOXEN IN EBERSTADT

AUSDAUER & DISZIPLIN

SPORTHALLE DER  
LUDWIG-SCHWAMB-SCHULE  
NUSSBAUMALLEE 6

Egal ob sportlich oder (noch)  
nicht: Beim Boxen mit Andreas,  
Rafet und Iwan bist du am  
richtigen Platz und wirst schnell  
Fortschritte machen.  
Komm' einfach vorbei!



## GIRLS\* BOXEN

POWER & RESPEKT

JUGENDZENTRUM  
"GO-IN" (TREFFPUNKT)  
KIRNBERGSTRASSE 12E

Egal ob sportlich oder (noch)  
nicht: Beim Boxen mit  
Alexandra und Ceyda bist  
du am richtigen Platz  
und wirst schnell  
Fortschritte machen.  
Komm' vorbei!

\*Das Girls\*Boxen  
findet alle zwei  
Wochen statt.  
Die genauen Tage  
findest du bei Instagram:  
sportklubeberstadt



## KRAFTKLUB IM SCHLEPPER

GEWICHTE

SKK-KRAFTRAUM IM  
JUGENDKLUB KRANICHSTEIN  
JÄGERTORSTRASSE 179

In unserem KraftKlub im  
JugendKlub Kranichstein  
("Schlepper") kannst Du unter  
Anleitung an Geräten und mit  
Gewichten trainieren.

Es ist vielleicht nicht  
das schickste Gym  
in town, aber auf  
jeden Fall das  
authentischste!  
Komm' regelmäßig!



## FITNESSZIRKEL – CROSSTRAINING

KRAFT UND AUSDAUER

SPORTKLUB KRANICHSTEIN  
EHEMALS "SHARKS' GYM"  
SIEMENSSTRASSE 2

Das Fitnesszirkel – Crosstraining  
findet montags von 16:00-17:00  
Uhr für Kids von 10-16 Jahren  
und von 17:00-18:00 Uhr für  
Jugendliche/junge Erwachsene  
von 17-26 Jahren statt.

Wir trainieren mit dem eigenen  
Körpergewicht an der Cross-  
training-Turnstation sowie mit  
Kettlebells, Sprungkästen und  
Battle-Ropes.



## KICKBOXEN FÜR KIDS

RESPEKT UND MUT

SPORTKLUB KRANICHSTEIN  
EHEMALS "SHARKS' GYM"  
SIEMENSSTRASSE 2

Andy und Ali vermitteln euch die  
Grundlagen des Kickbox-Sports  
und sorgen für ein gesundes und  
ganzheitliches Training.  
Das Training ist anstrengend  
und macht Spaß. Aufgewärmt  
wird sich an unserer neuen  
Crosstraining- und Turnstation.  
Komm vorbei und trainiert mit.  
Wir freuen uns auf euch!



AB 10 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG



AB 10 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG



AB 10 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG



AB 14 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG



AB 10/17 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG



AB 10 JAHREN  
KOSTENLOS  
OHNE ANMELDUNG

