

## Aqua-Fit

Abwechslungsreiches und gelenkschonendes Training im Wasser mit Bodenkontakt

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	19:00-20:00	Angerbad Halle

## Aqua-Jogging (REHA)

Effektives, gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training im tiefen Wasser. Schwimmfähigkeit ist Bedingung

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	19:00-20:00	Angerbad Halle
<b>Dienstag</b>	13:00-14:30	Altes Bad Lintorf
<b>Donnerstag</b>	15:30-16:30	Altes Bad Lintorf
<b>Donnerstag</b>	16:30-17:30	Altes Bad Lintorf

## Aqua-Gymnastik (REHA)

Effektives, gelenkschonendes Training im Wasser mit Bodenkontakt. Auch für Nichtschwimmer geeignet

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	19:00-20:00	Angerbad Halle
<b>Dienstag</b>	13:00-14:30	Altes Bad Lintorf
<b>Donnerstag</b>	15:30-16:30	Altes Bad Lintorf
<b>Donnerstag</b>	16:30-17:30	Altes Bad Lintorf

## Alltagsfit (Kurs)

Körperliche und Mentale Fitness durch Bewegung und Entspannung

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Dienstag</b>	17:00-17:45	Halle Graf-Adolf-Str.

## Ballspiele

Basketball, Hallenfußball, Volleyball

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	20:00-22:00	Halle Dürerring
<b>Montag</b>	20:00-22:00	Halle Erfurter Straße
<b>Freitag</b>	20:00-22:00	Bew. Halle Fröbelweg

## Bosseln

Eisstockschießen in einer Sporthalle

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Dienstag</b>	20:00-22:00	Halle Graf-Adolf-Str.
<b>Freitag</b>	11:00-12:30	Halle Graf-Adolf-Str.

## Unser Sportprogramm (ab 17.08.2020)

BSG Ratingen e. V. -- Mail: info@bsg-ratingen.de

## Faszien-Training (Kurs)

So bleibt das Bindegewebe in Form. Elastische Faszien sind mitentscheidend für das Wohlbefinden

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Mittwoch</b>	17:30-18:15	Halle Graf-Adolf-Str.

## Fußball

Winter = Okt. – April / Sommer = Mai – Sept.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	16:30-18:00	Karl-Arnold-Schule
<b>Montag</b>	16:30-18:00	Gothaer Str., Sportpl.

## Gymnastik und Ballspiele

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Donnerstag</b>	18:00-19:00	Halle Graf-Adolf-Str.

## Judo

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Dienstag</b>	15:00-16:30	Helen-Keller-Schule

## Kegeln

Auf 4 Kegelbahnen werden verschiedene Kegelspiele in geselliger Runde gespielt

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Mittwoch</b>	19:30-21:30	Kegelbahn Stadthalle

## Leichtathletik

Walking/Nordic-Walking/Sportabzeichen

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Dienstag</b>	18:30-19:30	Stadion Rtg Mitte

## Pilates – Kurs (REHA)

Pilates stärkt die tiefliegenden Muskelgruppen an Bauch, Beinen, Po und Armen

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	17:15-18:00	Bew.halle Fröbelweg

## Sitzgymnastik (REHA)

Hier finden Sie den sanften Weg Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Mittwoch</b>	15:45-16:45	Halle Graf-Adolf-Str.

## Tischtennis

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	09:00-13:00	Halle Graf-Adolf-Str.
<b>Dienstag</b>	09:00-13:00	Halle Graf-Adolf-Str.
<b>Mittwoch</b>	13:15-15:30	Halle Graf-Adolf-Str.
<b>Freitag</b>	12:30-15:00	Halle Graf-Adolf-Str.

## Wirbelsäulengymnastik (REHA)

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Dienstag</b>	18:00-19:00	Halle Graf-Adolf-Str.
<b>Dienstag</b>	19:00-20:00	Halle Graf-Adolf-Str.
<b>Mittwoch</b>	09:30-10:30	Stadion Mitte
<b>Mittwoch</b>	11:30-12:30	Stadion Mitte
<b>Mittwoch</b>	16:45-17:30	Halle Graf-Adolf-Str.
<b>Mittwoch</b>	18:30-19:30	Halle Graf-Adolf-Str.
<b>Donnerstag</b>	11:00-12:00	Stadion Mitte
<b>Donnerstag</b>	12:00-13:00	Stadion Mitte

## Yoga (Kurs)

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Samstag</b>	10:00-11:15	Halle Graf-Adolf-Str.

## Lungensport (REHA) – coronabedingt ausgesetzt!

Ein systematisch aufgebauter unter Qualifizierter Anleitung durchgeführter Lungensport

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	16:30-17:15	Bew.halle Fröbelweg