

Aqua-Fit

Abwechslungsreiches und gelenkschonendes Training im Wasser mit Bodenkontakt.

*Termin Samstag ist ein Sommerkurs (Mai - September)

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Donnerstag	07:00-08:00	Angerbad Halle
Samstag*	10:00-11:00	Freibad Ratingen-Mitte

Aqua-Jogging (REHA)

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	19:00-20:00	Angerbad Halle
Dienstag	13:00-13:45	Altes Bad Lintorf
Dienstag	13:45-14:30	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	15:30-16:15	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	16:15-17:00	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	17:00-17:45	Altes Bad Lintorf

Aqua-Gymnastik (REHA)

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	19:00-20:00	Angerbad Halle
Dienstag	12:15-13:00	Helen-Keller-Schule Warmwassergym.
Dienstag	13:00-13:45	Altes Bad Lintorf
Dienstag	13:45-14:30	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	15:30-16:15	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	16:15-17:00	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	17:00-17:45	Altes Bad Lintorf

Ballspiele

Basketball (B) Hallenfußball (HF) Volleyball (V)

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	20:00-22:00	Halle Dürering (B)
Montag	20:00-22:00	Halle Erfurter Str. (HF)
Freitag	20:00-22:00	Bewegungshalle Fröbelweg (V)

Bosseln

Eisstockschießen in einer Sporthalle.

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

Faszien-Training (Kurs)

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Mittwoch	17:30-18:30	Halle Graf-Adolf-Str.

Fußball

Dieses Angebot richtet sich an Menschen m. geistiger Behinderung.
Winter = November – April / Sommer = Mai – Oktober

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	16:30-18:00	Karl-Arnold-Schule Wintertraining
Montag	16:30-18:00	Sportplatz Gothaer Str. / Sommertraining

Gymnastik und Ballspiele

Dieses Angebot richtet sich an Menschen m. geistiger Behinderung.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Donnerstag	18:00-19:00	Halle Graf-Adolf-Str.

Judo

Dieses Angebot richtet sich an Menschen m. geistiger Behinderung.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Dienstag	15:00-16:30	Helen-Keller-Schule

Kegeln

Auf 4 Kegelbahnen werden verschiedene Kegelspiele in geselliger Runde gespielt.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Mittwoch	19:30-21:30	Kegelbahn Stadthalle

Leichtathletik

Walking/Nordic-Walking/Sportabzeichen

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Dienstag	17:30-18:30	Stadion Ratingen Mitte

Pilates – Kurs (REHA)

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	17:00-18:00	Bewegungshalle Fröbelweg

Sitzgymnastik (REHA)

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Mittwoch	15:30-16:30	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	09:00-10:00	Halle Graf-Adolf-Str.

Tischtennis

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

Wirbelsäulengymnastik (REHA) – Teil 1

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Dienstag	18:00-19:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Dienstag	19:00-20:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	09:00-10:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	10:00-11:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	11:00-12:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	12:00-13:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	16:30-17:30	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	18:30-19:30	Halle Graf-Adolf-Str.

Wirbelsäulengymnastik (REHA) – Teil 2

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Donnerstag	11:00-12:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Donnerstag	12:00-13:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	10:00-11:00	Halle Frau-Adolf-Str.

Yoga

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Samstag	10:00-11:15	Halle Graf-Adolf-Str.

Lungensport (REHA)

Ein systematisch aufgebauter unter Qualifizierter Anleitung durchgeführter Lungensport

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	16:00-17:00	Bewegungshalle Fröbelweg

BSG Ratingen e. V.

Karl-Theodor-Str. 16 – 18, 40878 Ratingen

Telefon: 02102 9390036

Mail: info@bsg-ratingen.de

Web: www.bsg-ratingen.de

Bürozeiten: dienstags 15 – 17 Uhr

donnerstags 17 – 19 Uhr

Sportstätten

Halle Graf-Adolf-Str.
Graf-Adolf-Str. 7-9, 40878 Ratingen

Halle Dürerring
Dürerring 3, 40878 Ratingen

Bewegungshalle Fröbelweg
(Albert-Schweitzer-Schule)
Bruchstr. 22, 40882 Ratingen

Stadion Mitte
Stadionring 5, 40878 Ratingen

Sportplatz Gothaer Str. / West
Gothaer Str. 25-27, 40880 Ratingen

Angerbad / Freibad
Hauser Ring, 40878 Ratingen

Altes Bad Lintorf
Jahnstr. 25, 40885 Ratingen

Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp, 40880 Ratingen

Sportkegelbahn Stadthalle
Europaring, 40878 Ratingen

Halle Erfurter Str. / West
Erfurter Str. 40, 40880 Ratingen



Unser Sportprogramm

