Wasser-Gymnastik

Abwechslungsreiches und gelenkschonendes Training im Wasser mit Bodenkontakt, für Menschen mit Behinderung

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	19:00-20:00	Angerbad Rtg.-Mitte

Wasser-Gymnastik (REHA)

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

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

Aqua-Jogging (REHA)

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

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

Ballspiele

Basketball (B), Hallenfußball (F), Volleyball (V)

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag (F)	20:00-22:00	Halle Erfurter Str.
Montag (B)	20:00-22:00	Halle Dürerring
Freitag (V)	20:00-22:00	Bew.-Halle Fröbelweg

Yoga (Kurs)

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

Bosseln

Eisstockschießen in einer Sporthalle

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Dienstag	20:00-22:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	12:00-13:30	Halle Graf-Adolf-Str.

Faszien-Training (Kurs)

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Mittwoch	17:30-18:15	Halle Graf-Adolf-Str.

Fußball

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag/Wi	16:30-18:00	Karl-Arnold-Schule
Montag/So	16:30-18:00	Sportplatz Gothaer Str

Bewegungs- und Ballspiele

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung

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

Fitnesstraining

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Dienstag	15:30-17:00	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	18:30-19:30	Stadion Rtg. Mitte

Pilates – Kurs (REHA)

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	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
Mittwoch	12:00-13:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	15:30-16:30	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	09:00-09:45	Halle Graf-Adolf-Str.

Tischtennis

Dienstags von 11:30 – 13:00 Uhr auch für Parkinson-Erkrankte

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	09:00-13:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Dienstag	09:00-13:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	13:15-15:30	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	13:30-16:00	Halle Graf-Adolf-Str.

Neurologie (REHA)

Systematisch aufgebautes und unter qualifizierter Anleitung durchgeführtes Angebot für Neurologie-Patienten

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

Lungensport (REHA)

Ein systematisch aufgebauter unter qualifizierter Anleitung durchgeführter Lungensport

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	16:00-17:00	Bew.-Halle Fröbelweg

Wirbelsäulengymnastik (REHA)

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	16:30-17:30	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	18:30-19:30	Halle Graf-Adolf-Str.
Donnerstag	11:00-12:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Donnerstag	12:00-13:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	11:00-12:00	Halle Graf-Adolf-Str.

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 15:00-17:00 Uhr
und donnerstags von 17:00 – 19:00 Uhr

Sportstätten

Halle Graf-Adolf-Str. (Kaiser-Wilhelm-Halle)
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

BEWEGUNG
SPORT
GESUNDHEIT
Breiten-, Behinderten- und Rehasport
BSG Ratingen e.V.

Unser Sportprogramm

Stand 22.02.2023