

## 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 Rtg.-Mitte
<b>Dienstag</b>	13:00-13:45 13:45-14:30	Altes Bad Lintorf
<b>Donnerstag</b>	13:15-14:10 14:10-15:05 15:05-16:00 16:00-16:55 16:55-17:45	Altes Bad Lintorf

## Wassergymnastik (REHA)

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	19:00-20:00	Angerbad Rtg.-Mitte
<b>Dienstag</b>	13:00-13:45 13:45-14:30 19:15-20:00	Altes Bad Lintorf Helen-Keller-Schule
<b>Donnerstag</b>	13:15-14:10 14:10-15:05 15:05-16:00 16:00-16:55 16:55-17:45	Altes Bad Lintorf

## Wassergymnastik GB (REHA)

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	19:00-20:00	Angerbad Rtg.-Mitte

## Lungensport (REHA)

Ein systematisch aufgebauter unter qualifizierter Anleitung durchgeführter Lungensport.

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

## Wirbelsäulengymnastik (REHA)

Beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt, fördert Beweglichkeit und entlastet die Gelenke.

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

## Sitzgymnastik (REHA)

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

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

## 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

## Neurologie (REHA)

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

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

## Bewegungs- und Ballspiele GB (REHA)

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung

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

## Fußball GB (REHA)

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung  
Winter = Okt. – April / Sommer = Mai – Sept.

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

## 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.

## Yoga (Kurs)

Regelmäßige Yoga-Übungen helfen, der Hektik des Alltags gelassen und standhaft entgegenzutreten.

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

## Fitnessstraining GB

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Dienstag</b>	15:30-17:00	Helen-Keller-Schule

## Bosseln

Eisstockschießen in einer Sporthalle.

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

## Tischtennis

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

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>	13:30-16:00	Halle Graf-Adolf-Str.

## Ballspiele

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

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

## Kegeln

Auf 4 Kegelbahnen wird 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 Rtg. Mitte

**BSG Ratingen e. V.**

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

**Telefon: 02102 9390036**

**Mail: [info@bsg-ratingen.de](mailto:info@bsg-ratingen.de)**

**Web: [www.bsg-ratingen.de](http://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**



## Unser Sportprogramm

