

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 13:45-14:30	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	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
Montag	19:00-20:00	Angerbad Rtg.-Mitte
Dienstag	13:00-13:45 13:45-14:30 19:15-20:00	Altes Bad Lintorf Helen-Keller-Schule
Donnerstag	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 geistiger Behinderung.

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

Lungensport (REHA)

Ein systematisch aufgebauter unter qualifizierter Anleitung durchgeführter Lungensport.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	16:00-16:45	Bew.-Halle Fröbelweg

Wirbelsäulengymnastik (REHA)

Therapie u. Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Stärkung d. Rückenmuskulatur, Förderung d. Beweglichkeit Entlastung d. Gelenke.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Dienstag	17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	09:00-10:00 10:00-11:00 11:00-12:00 16:30-17:30	Halle Graf-Adolf-Str.
Donnerstag	11:00-12:00 12:00-13:00 17:00-18:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	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
Mittwoch	12:00-13:00 15:30-16:30	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	09:00-09:45	Halle Graf-Adolf-Str.

Pilates - Kurs (REHA)

Pilates stärkt tiefe Muskelgruppen an Bauch, Beine, Po u. Armen.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag L2	17:00-17:45	Bew.-Halle Fröbelweg
L1	18:00-18:45	

Neurologie (REHA)

Systematisch u. qualifiziertes Angebot für Neurologie-Patienten.

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

Entspannung zw. Job u. Feierabend (REHA)

Wenn Sie nach einem Ausgleich vom stressigen Alltag suchen... Fitnesslevel und Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Donnerstag	16:00-16:45	Halle Graf-Adolf-Str.

Bewegungs- und Ballspiele GB (REHA)

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung

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

Faszien-Training (REHA)

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Mittwoch	17:30-18:15 18:30-19:15	Halle Graf-Adolf-Str.

Yoga (Kurs)

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

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

Fitnessstraining GB

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Dienstag	15:30-17:00	Helen-Keller-Schule

Tischtennis

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	09:00-12:00	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.

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

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.

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

Hinweis:

Die Teilnahme an diesen Angeboten ist nicht nur über eine Reha-Verordnung möglich. **Eine Mitgliedschaft im Verein bietet diese Möglichkeiten ebenfalls.**

Derzeit liegt der monatliche Beitrag für die Nutzung eines Rehasportangebotes bei 11,00 EUR. Das betrifft alle aufgeführten Angebote mit dem Zusatz (REHA). Darin enthalten ist auch die Nutzung unserer Breitensportangebote oder die vergünstigte Teilnahme an unseren Kursen Faszien, Pilates und Yoga. **Sprechen Sie uns an!**

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**



Unser Sportprogramm

