

## 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 geistiger Behinderung.

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

## Lungensport (REHA)

Ein systematisch aufgebautes unter qualifizierter Anleitung durchgeführter Lungensport.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Montag</b>	16:00-16:45	Bew.-Halle Fröbelweg

## Wirbelsäulengymnastik (REHA)

Beste Therapie u. Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Stärkung der Rückenmuskulatur fördert Beweglichkeit u. entlastet die Gelenke.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Dienstag</b>	16:00-17:00 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 18:30-19:15	Halle Graf-Adolf-Str. mit Yogaelementen
<b>Donnerstag</b>	11:00-12:00 12:00-13:00 17:00-18:00	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 15:30-16:30	Halle Graf-Adolf-Str.
<b>Donnerstag</b>	16:00-17:00	
<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. Level 1 und Level 2

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

## 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 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
<b>Samstag</b>	10:00-11:15	Halle Graf-Adolf-Str.
<b>Mittwoch</b>	18:30-19:15	Rehasport m. Yogaelementen

## 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
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.

## Ballspiele

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag(F)	20:00-22:00	Halle Erfurter Str.
Mittwoch(B)	19:30-21:30	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

## Walking / Nordic Walking

Bewegung an der frischen Luft.

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](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 Erfurter Str. / West  
Erfurter Str. 40, 40880 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



# Unser Sportprogramm



Stand 10.10.2025