

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
Donnerstag	13:15-14:10 14:10-15:05 15:05-16:00 16:00-16:55 16:55-17:45	Helen-Keller-Schule 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 aufgebautes unter qualifizierter Anleitung durchgeführter Lungensport.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	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
Dienstag	16:00-17:00 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 18:30-19:15	Halle Graf-Adolf-Str.
Donnerstag	11:00-12:00 12:00-13:00 17:00-18:00	mit Yogaelementen 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.
Donnerstag	16:00-17:00	
Freitag	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
Montag L1	17:00-17:45	Bew.-Halle Fröbelweg
Montag L2	18:00-18:45	

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.

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

Fitnessstraining GB

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung

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

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.

Yoga (Kurs)

Regelmäßige Yoga-Übungen helfen, der Hektik des Alltags gelassen und standhaft entgegenzutreten. Mittwochs im Rehasport!

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Samstag	10:00-11:15	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	18:30-19:15	REHA m. Yogaelementen

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.

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

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 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