

Aqua-Fit

Abwechslungsreiches und gelenkschonendes Training im Wasser mit Bodenkontakt.

Sommerkurs (Mai-September)

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Samstag	10:00-11:00	Freibad Ratingen-Mitte

Aqua-Jogging

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	19:00-20:00	Angerbad
Dienstag	13:00-13:45	Altes Bad Lintorf
Dienstag	13:45-14:30	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	07:00-08:00	Angerbad
Donnerstag	15:30-16:15	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	16:15-17:00	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	17:00-17:45	Altes Bad Lintorf

Aqua-Gymnastik

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	19:00-20:00	Angerbad
Dienstag	12:15-13:00	Helen-Keller-Schule Warmwassergym.
Dienstag	13:00-13:45	Altes Bad Lintorf
Dienstag	13:45-14:30	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	15:30-16:15	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	16:15-17:00	Altes Bad Lintorf
Donnerstag	17:00-17:45	Altes Bad Lintorf
Freitag	10:00-11:00	Ferd.-Lentjes-Haus Warmwasser
Freitag	11:00-12:00	Ferd.-Lentjes-Haus Warmwasser
Freitag	12:00-13:00	Ferd.-Lentjes-Haus Warmwasser

Ballspiele

Basketball, Hallenfußball, etc

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	20:00-22:00	Halle Erfurter Str.
Montag	20:00-22:00	Halle Dürerring

Bosseln

Eisstockschießen in einer Sporthalle.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Dienstag	20:00-22:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	10:00-12:00	Halle Graf-Adolf-Str.

Faszien-Training (Kurs)

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

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

Fußball

Winter=Okt-Apr/ Sommer=Mai-Sep

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	16:30-18:00	Karl-Arnold-Schule Wintertraining
Montag	16:30-18:00	Sportplatz Gothaer Str. / Sommertraining

Gymnastik und Ballspiele

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung.

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

Judo

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit geistiger Behinderung.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Dienstag	15:00-16:30	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	18:00-19:00	Stadion Ratingen Mitte

Pilates (Kurs)

Pilates stärkt die tief liegenden Muskelgruppen an Bauch, Beinen, Po und Armen.

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Montag	17:00-18:00	Bewegungshalle Fröbelweg

Sitzgymnastik

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

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Mittwoch	15:45-16:45	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	09:00-10:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Freitag	10:15-11:00	Bewegungsraum Klompenkamp

Tischtennis

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	12:00-15:00	Halle Graf-Adolf-Str.

Volleyball

Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte
Freitag	20:00-22:00	Halle Poststr.

Wirbelsäulengymnastik

Dies ist die beste Therapie und zugleich Vorsorge gegen Rückenschmerzen-

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	12:00-13:00	Halle Graf-Adolf-Str.
Mittwoch	16:30-17:30	Ferd.-Lentjes Haus
Mittwoch	16:45-17:30	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.

Unsere Anschrift: BSG Ratingen e.V.
Karl-Theodor-Str. 16-18
40878 Ratingen
Tel.: 02102-9390036
E-Mail: info@bsg-ratingen.de
Web www.bsg-ratingen.de
Bürozeiten: Dienstag 15:00-17:00 Uhr

Sportstätten

Halle Graf-Adolf-Str.
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

Ferdinand-Lentjes-Haus
Am Schönenkamp 110, 40599 Düsseldorf-Süd

Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp, 40880 Ratingen

Sportkegelbahn Stadthalle
Europaring, 40878 Ratingen

Halle Erfurter Str. / West
Erfurter Str. 40, 40880 Ratingen

Halle Poststr.
Poststr. 23, 40880 Ratingen

Bewegungsraum DRK
Klompkamp 9, 40882 Ratingen



Unser Sportprogramm 2018

