

ab 18!

Unser Angebot für alle Erwachsenen

SKG - das sind wir

- mehr als 600 Mitglieder
- über 20 verschiedene Angebote
- für klein & groß
- für jung & alt
- etwas exotisch
- aber auch bodenständig
- Breitensport & Wettkampf
- enger Kontakt mit Schule (AGs)
- eigener Schießstand
- eigener Probenraum
- Vereinsheim „Europa“
- mehr als nur Übungsstunden
- Konzerte
- Mitarbeit bei der Ferienbetreuung
- Einsatz bei der Kerb
- Mitarbeit im Netzwerk Engagement

und noch viel mehr ...



Die SKG Ober-Ramstadt e.V. ist in Sachen Breitensport stark engagiert. Nicht nur für die Jugend, auch für die Älteren unter uns bieten wir unterschiedlichste Bewegungsaktivitäten auf verschiedenen Leistungsniveaus. Hier findet jeder etwas, was ihm Spaß macht und fordert. Wir beraten Sie gerne persönlich, welche Aktivität für Ihre Bedürfnisse geeignet ist. Durch das breit gefächerte Angebot besteht die Möglichkeit auszuprobieren und zu wechseln. Aber nicht nur Sport hält gesund, auch rege geistige Aktivitäten helfen hierbei. Im Akkordeon-Orchester der SKG ist es möglich nicht nur als Jugendlicher ein Instrument zu erlernen, auch alle anderen sind herzlich eingeladen ihre musischen Talente (neu) zu entdecken.

Gemeinsam mit Gleichgesinnten etwas zu unternehmen, verbindet, hält fit und gesund. Neben den wöchentlichen Übungsstunden wird in der SKG das ein oder andere Fest zusammen gefeiert: Grillabend, Adventsnachmittag, Kerb, Ausflug, ...der Vergnügungsausschuss ist sehr rege.

Bei allen unseren Angeboten kann natürlich erstmal geschnuppert werden. Mit einem moderaten Monatsbeitrag steht Ihnen das gesamte Spektrum der SKG zur Verfügung.

Interessiert? Wir freuen uns auf Sie.

Caroline Schneider-Prokosch
1.Vorsitzende
Februar 2020

Sport- und Kulturgemeinschaft Ober-Ramstadt e.V.



www.skg-ober-ramstadt.de

follow us



Designed by freepik

Akkordeon-Orchester

Wann: Mittwoch von 20:00-21:30 Uhr

Wo: Proben-Raum (Europa)

Übungsleiter: Elena Majer (0160-96556008)

Zielgruppe: alle Musikfans, die Teil eines Orchesters sein wollen, für Profis, Wiedereinsteiger und auch Anfänger - Individualunterricht möglich

Damen-Gymnastik

Wann: Mittwoch von 20:00-21:00 Uhr

Wo: Hans-Gustav-Röhr-Schule

Übungsleiter: Dagmar Müller (06154-51683)

Zielgruppe: Frauen ab 50 mit Freude an der Gymnastik

Jedermänner dynamisch und kraftvoll

Wann: Montag von 20:00-22:00 Uhr

Wo: Eiche-Schule

Übungsleiter: Michael Würtenberger
(0172-9305555)

Zielgruppe: Junge Erwachsene und Männer im besten Alter, für die eine Sportart zu wenig ist: Auf dem Programm stehen Mannschaftsspiele wie Fußball, Volleyball, Hockey etc. Hier kann man sich einmal in der Woche auspowern.

MoW-Sport (Middle of Week)

Wann: Mittwoch von 20:30-21:30 Uhr

Wo: Gymnastiksaal (Europa)

Übungsleiter: Sonja Wellnitz (06154-51640)

Zielgruppe: für alle, die mit dem Besten aus Yoga, Pilates, Blackroles & Faszienübungen sich für den Alltag fit machen möchten

Ganzkörpertraining: sanft und effektiv

Wann: Freitag von 9:00-10:00 Uhr

Wo: Scheunensaal in der Hammermühle

Übungsleiter: Anneliese Kläres (06078-911606)

Zielgruppe: alle, gute körperliche Fitness ist Voraussetzung, um das Übungsprogramm zu absolvieren.

Ein gesunder Rücken und mehr

Wann: Montag von 19:00-20:00 Uhr

Wo: Eiche-Schule

Übungsleiter: Werner Schellhaas (06154-58585)

Zielgruppe: Frauen und Männer, die beweglich bleiben möchten und Bauch, Beine, Po sowie den Rücken kräftigen wollen.

Kung Fu

Wann:

Montag von 17:00-18:30 Uhr

Mittwoch von 17:00-18:30 Uhr

Wo: Gymnastiksaal (Europa)

Übungsleiter: Noor Sherzad

Anprechpartner: Sonja Wellnitz (06154-51640)

Zielgruppe: alle mit Lust darauf chinesischen Kampfsport zu erlernen

Orientalischer Tanz

Wann: Donnerstag von 19:00-20:30 Uhr

Wo: Gymnastiksaal (Europa)

Übungsleiter: Isabell Kopriwa (0171-7184718)

Zielgruppe: alle mit Freude an Bewegung nach Musik – Einklang von Körper und Musik stehen im Vordergrund

Schützen Teil 05

Wann: nach Vereinbarung

Wo: Schießstand (Europa)

Übungsleiter: Andreas Keil (06257-5060740)

Zielgruppe: alle, die wissen wollen, warum es doch nicht so einfach ist, immer ins Schwarze zu treffen und daran arbeiten wollen, dies zu ändern.

Sportabzeichen

Wann: Mittwoch von 18:00-19:30 Uhr, Sommer

Wo: neuer Sportplatz (GCLS)

Übungsleiter: Wolfgang John

Zielgruppe: alle, die etwas an der frischen Luft unternehmen wollen - Teilnahme kostenlos.

Yoga

Wann:

Dienstag von 9:30-11:00 Uhr

Mittwoch von 9:30-11:00 Uhr

Wo: Gymnastiksaal (Europa)

Übungsleiter: Olga Peter

Zielgruppe: alle, die über gezielte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen möchten