

WARUM SKG?

Aktiv und verbunden.

Die SKG Ober-Ramstadt e.V. engagiert sich im Breitensport und im kulturellen Bereich. Gerade für ältere Erwachsene bieten wir vielseitige Aktivitäten auf unterschiedlichen Leistungsniveaus - von Fitness und Gesundheit bis Tanz, Schießsport und Musik.

Gemeinsam aktiv zu sein, verbindet, hält fit und macht Freude. Viele Angebote können unverbindlich ausprobiert werden; wir helfen gerne dabei, das Passende zu finden.

● Im eigenen Tempo

Von sanfter Bewegung bis zum aktiven Training - passend zu deinen Möglichkeiten.

● Verschiedene Trainingsorte

Je nach Angebot trainieren wir im Vereinsheim, in Schulen und Hallen, auf dem Sportplatz oder online.

● Mehr als Sport

Musik, Veranstaltungen, Ausflüge und gemeinschaftliche Aktivitäten gehören zum Vereinsleben.

Schnuppern willkommen

Aktuelle Informationen und Kontakte findest du jederzeit online.

KONTAKT

Komm vorbei.

Wir beraten dich gerne und helfen dir, das passende Angebot zu finden.



Aktuelle Zeiten online prüfen

www.skg-ober-ramstadt.de

SKG Ober-Ramstadt e.V.

Steinackerstraße 90
64372 Ober-Ramstadt

kontakt@skg-ober-ramstadt.de

SKG OBER-RAMSTADT E.V.



55+

Bewegung, Begegnung & Kultur

Aktiv bleiben.
Gemeinsam mehr erleben.

www.skg-ober-ramstadt.de

Unser Angebot 55plus

Schnuppern willkommen · aktuelle Details und Kontakte online

● Fit & Gesund

Ein gesunder Rücken & mehr

Mo · 19:00-20:00

Eiche-Schule

Ganzkörpertraining · sanft & effektiv

Fr · 09:00-10:00

Online per Zoom

Fit für den Alltag

Fr · 09:45-10:45

Vereinsheim · Gymnastik-Saal

Fit ins Alter

Mi · 18:00-19:00

Vereinsheim · Gymnastik-Saal

● Bewegung & Balance

Yoga

Di & Mi · 09:30-11:00 · Di 20:00-21:30

Vereinsheim · Gymnastik-Saal

Frauen-Gymnastik

Mi · 18:00-19:00

Vereinsheim · Gymnastik-Saal

MoW-Sport · Middle of Week

Mi · 20:00-21:30

Vereinsheim · Gymnastik-Saal

Orientalischer Tanz

Do · 19:00-20:30

Vereinsheim · Gymnastik-Saal

● Sport & Kultur

Sportabzeichen

Mi · 18:00-19:30 · Sommer

Sportplatz GCLS · auch ohne Mitgliedschaft

Schützen Tell 05

Nach Vereinbarung

Schießstand · Vereinsheim

Akkordeon · 1. Orchester

Mi · 19:45-21:15

Probenraum · Vereinsheim

Akkordeon- & Klavierunterricht

Nach Vereinbarung

Probenraum · Vereinsheim