



Übungsangebot SKG Ober-Ramstadt e.V.

Gemeinsam aktiv – für jedes Alter und jedes Niveau

STAND 09/2026

SEITE 1 VON 2

Bereich	Angebot	Ansprechpartner	Telefon	E-Mail	Tag	Uhrzeit	Zielgruppe	Ort
Bewegung & Tanz	Eltern & Kind Turnen	Laura Gerold	0151-12454446	ekt@skg-ober-ramstadt.de	Dienstag	16:00-17:30	Kinder 2-4 Jahre	H
	Purzelturnen	Sonja Wellnitz	01517-2916828	purzelturnen@skg-ober-ramstadt.de	Donnerstag	16:00-17:30	Kinder 4-6 Jahre	H
	Ballschule	Sonja Wellnitz	01517-2916828	ballschule@skg-ober-ramstadt.de	Montag	16:00-17:30	Kinder 5-8 Jahre	H
	Rope-Skipping	Ann-Kathrin Laux	0152-02064862	RopeSkipping@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	16:00-17:00	Anfänger	H
					Mittwoch	17:00-18:00	Fortgeschrittene	H
					Mittwoch	18:00-19:30	Leistungsgruppe	H
	Tanzen	Sonja Wellnitz	01517-2916828	GymTanz@skg-ober-ramstadt.de	Montag	16:00-17:15	Kinder 6-11 Jahre	V
	Damengymnastik	Dagmar Müller	06154-51683	Gym@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	18:00-19:00	Erwachsene	V
	Parkour	Sonja Wellnitz	01517-2916828	parkour@skg-ober-ramstadt.de	Montag	17:30-19:00	Kinder ab 9 Jahre	SA
					Freitag	17:30-19:00	Fortgeschrittene Kinder ab 6 Jahre	SA
Fit & Gesund					Freitag	19:00-20:30	Kinder 10-16 Jahre	SA
	Orientalischer Tanz	Isabell Kopriwa	0171-7184718	OrientalischerTanz@skg-ober-ramstadt.de	Donnerstag	19:00-20:30	Erwachsene	V
	Ein gesunder Rücken und mehr	Werner Schellhaas	06154-58585	turnen@skg-ober-ramstadt.de	Montag	19:00-20:00	Erwachsene	E
	Rope-Skipping für Erwachsene	Ann-Kathrin Laux	0152-02064862	RopeSkipping@skg-ober-ramstadt.de	Montag	20:00-21:00	Erwachsene	E
	Ganzkörpertraining sanft und effektiv	Brigitte Färber		turnen@skg-ober-ramstadt.de	Freitag	09:00-10:00	Erwachsene	V
	Fit für den Alltag	Anneliese Kläres	06078-911606	turnen@skg-ober-ramstadt.de	Freitag	10:00-11:00	Erwachsene	V
	Ganzkörperkräftigungstraining							
	Fit ins Alter	Antonella Buntkowsky		FitInsAlter@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	18:00-19:00	Senioren	V
	Qigong	Jürgen Kowalewski	0173-2572213		Montag	19:00-20:30	Erwachsene	V
	Yoga	Olga Peter	0151-14071264	turnen@skg-ober-ramstadt.de	Dienstag	09:30-11:00	Erwachsene	V
					Mittwoch	09:30-11:00	Erwachsene	V
	Yoga	Denise Breivogel	0176-38081581		Dienstag	20:00-21:30	Erwachsene	V
	MoW (Middle of Week)	Sonja Wellnitz	06154-51640	MoW@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	20:30-21:30	Erwachsene	V
	FridayForSports	Orazio Giordano	0151-42429751	turnen@skg-ober-ramstadt.de	Freitag	21:00-22:30	ab 16, junge Erwachsene	H
	Sportabzeichen	Wolfgang John	06154-5772107	leichtathletik@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	18:00-19:30	alle (auch Nicht-Vereinsmitglieder)	S



Übungsangebot SKG Ober-Ramstadt e.V.

Gemeinsam aktiv – für jedes Alter und jedes Niveau

STAND 09/2026
SEITE 2 VON 2

Bereich	Angebot	Ansprechpartner	Telefon	E-Mail	Tag	Uhrzeit	Zielgruppe	Ort
Musik & Kultur	1. Orchester (Handharmonikaspielring)	Jörg Emich	06154-53174	hso@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	19:45-21:15	alle	V
	Jugendorchester	Jörg Emich	06154-53174	hso@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	18:45-19:45	Jugendliche	V
	Einzelunterricht Klavier	Elena Mayer	0160-96556008	hso@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	nachmittags nach Vereinbarung	alle	V
	Einzelunterricht Akkordeon	Elena Mayer	0160-96556008	hso@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	nachmittags nach Vereinbarung	alle	V
	Akkordeon AG	Elena Mayer	0160-96556008	hso@skg-ober-ramstadt.de	Donnerstag	nachmittags	Grundschüler	H
Wettkampfsport & mehr	Judo	Eric Faßmann	06154-577408	judo@skg-ober-ramstadt.de	Montag	16:00-17:30	Fortgeschrittene Anfänger	B
					Mittwoch	16:00-17:30	Anfänger	B
					Mo/Mi	17:30-19:00	Fortgeschrittene	B
	Leichtathletik	Michael Karn	0170-3375961	leichtathletik@skg-ober-ramstadt.de	Mo/Fr	16:00-17:00	bis 6 Jahre	S
		Orazio Giordano	0151-42429751	leichtathletik@skg-ober-ramstadt.de		17:00-18:30	bis 10 Jahre	S
						17:00-19:00	ab 10 Jahre	S
					Mittwoch	18:00-19:30	Aufbautraining (im Winter: E)	S
	Schützen Tell 05	Andreas Keil	06257-5060740	tell05@skg-ober-ramstadt.de	nach Absprache			V

ORTSLEGENDE

V	Vereinsheim	Steinackerstraße 90	64372 Ober-Ramstadt
B	Ballsporthalle	Dieselstraße 7	64372 Ober-Ramstadt
E	Eichehalle	Erfurter Straße 30	64372 Ober-Ramstadt
H	Hans-Gustav-Röhr-Schule	Steinrehweg 5	64372 Ober-Ramstadt
S	Sportplatz GCLS	An der Sporthalle 12	64372 Ober-Ramstadt
SA	Sportplatz in der Aue	Steinackerstraße	64372 Ober-Ramstadt · im Sommer

