

WARUM SKG?

Mehr als Training.

Die SKG Ober-Ramstadt e.V. engagiert sich im Breitensport und im kulturellen Bereich. Erwachsene finden vielfältige Angebote 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.

● Für jedes Level

Sanfte Bewegung oder sportliches Training - du entscheidest.

● 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.



AB 18

Bewegung, Begegnung & Kultur

Gemeinsam aktiv.
In jedem Tempo.

www.skg-ober-ramstadt.de

Unser Angebot ab 18

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
Gymnastiksaal · Vereinsheim

Fit ins Alter

Mi · 18:00-19:00
Gymnastiksaal · Vereinsheim

Yoga

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

Bewegung & Gemeinschaft

Frauen-Gymnastik

Mi · 18:00-19:00
Vereinsheim · Gym-Saal

MoW-Sport · Middle of Week

Mi · 20:00-21:30
Gymnastiksaal · Vereinsheim

Qi Gong

Mo · 19:00-20:30
Gymnastiksaal · Vereinsheim

Orientalischer Tanz

Do · 19:00-20:30
Gymnastiksaal · Vereinsheim

FridayForSports

Fr · ab 21:00
Hans-Gustav-Röhr-Schule

Sport & Kultur

Sportabzeichen

Mi · 18:00-19:30 · Sommer
Sportplatz GCLS · auch ohne Mitgliedschaft

Schützen Tell 05

Nach Vereinbarung
Schießstand · Vereinsheim

Akkordeon-Orchester

Mi · Jugend 18:45-19:45
Mi · 1. Orchester 19:45-21:15
Probenraum · Vereinsheim

Akkordeon- & Klavierunterricht

Nach Vereinbarung
Probenraum · Vereinsheim