

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
- eigener Schießstand
- eigener Probenraum
- eigener Gymnastikraum
- Vereinsheim
(behindertengerechtem Zugang)
- mehr als nur Übungsstunden
- Konzerte
- enger Kontakt mit Schule (AGs)
- Einsatz bei der Kerb
- Engagement bei der Ferienbetreuung
- 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 all unseren Angeboten kann 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
März 2024

SKG Ober-Ramstadt e.V.
Steinackerstraße 90, 64372 Ober-Ramstadt
kontakt@skg-ober-ramstadt.de

Sport- und Kulturgemeinschaft Ober-Ramstadt e.V.

AB 18!



www.skg-ober-ramstadt.de

follow us



SCAN ME



Akkordeon-Orchester

Wann: Mittwoch von 19:45-21:15 Uhr

Wo: Proben-Raum (Vereinsheim)

Dirigentin: Elena Majer (0160-96556008)

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

Akkordeon/Klavier-Unterricht

Wann: nach Vereinbarung

Wo: Proben-Raum (Vereinsheim)

Übungsleiter: Elena Majer (0160-96556008)

Zielgruppe: für Profis, Wiedereinsteiger und auch Anfänger – Einzel- und Gruppenunterricht 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

Sportabzeichen

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

Wo: neuer Sportplatz (GCLS)

Übungsleiter: Wolfgang John (06154-5772107)

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

Qi Gong

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

Wo: Gymnastiksaal (Vereinsheim)

Übungsleiter: Jürgen Kowalewski (0173-2572213)

Zielgruppe: alle, die über Atemübungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen möchte

Fit ins Alter

Wann: Mittwoch 18:00 – 19.00 Uhr

Wo: Gym-Saal (Vereinsheim)

Übungsleiter: Antonella Buntkowsky

Zielgruppe: alle, die trotz einiger körperlicher Einschränkungen in Bewegung bleiben wollen. Das Programm besteht aus Elementen im Sitzen und Stehen.

Ganzkörpertraining: sanft und effektiv

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

Wo: Gymnastiksaal (Vereinsheim), z.Zt. per Zoom

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.

MoW-Sport (Middle of Week)

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

Wo: Gymnastiksaal (Vereinsheim)

Übungsleiter: Sonja Wellnitz (06154-51640)

Zielgruppe: für alle ab 30 Jahre, die mit dem Besten aus Yoga, Pilates, Blackroles- & Faszienübungen sich für den Alltag fit machen und bleiben möchten.

Orientalischer Tanz

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

Wo: Gymnastiksaal (Vereinsheim)

Übungsleiter: Isabell Kopriwa (0171-7184718)

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

Schützen Tell 05

Wann: nach Vereinbarung

Wo: Schießstand (Vereinsheim)

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.

Yoga

Wann:

Mittwoch von 9:30-11:00 Uhr

Dienstag von 9:30-11:00 Uhr

Dienstag von 20:00-21:30 Uhr

Wo: Gymnastiksaal (Vereinsheim)

Übungsleiter: Olga Peter (vormittags),

Felix Garrido Arias (abends)

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

Fit für den Alltag:

Ganzkörperkräftigungstraining

Wann: Freitag von 09:45-10:45 Uhr

Wo: Gymnastiksaal (Vereinsheim) **Übungsleiter:**

Brigitte Färber

Zielgruppe: alle, die ihre Fitness erhalten möchten. Es wird auf den individuellen Leistungsstand eingegangen.