

# 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  
August 2020

# Sport- und Kulturgemeinschaft Ober-Ramstadt e.V.

# ab 18!



[www.skg-ober-ramstadt.de](http://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

## 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.

## Kung Fu

**Wann:**

Montag von 17:00-18:30 Uhr

Mittwoch von 17:00-18:30 Uhr

**Wo:** Winter: Gymnastiksaal (Europa)

Sommer Montag Gymnastiksaal (Europa)

Sommer Mittwoch Gymnastiksaal (Europa)

**Übungsleiter:** Noor Sherzad

**Ansprechpartner:** Sonja Wellnitz (06154-51640)

**Zielgruppe:** alle mit Lust darauf chinesischen Kampfsport zu erlernen

## 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:** Gymnastiksaal (Europa)

**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.

## 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

## 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