

55+?

Unser Angebot für alle Erwachsene jenseits der 50.

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 Stadt

und noch viel mehr

Die SKG Ober-Ramstadt e.V. ist in Sachen Breitensport stark engagiert. Nicht nur für die Jugend, auch gerade 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 Jugendlerner ein Instrument zu erlernen, auch ältere Mitbürger 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

November 2019



www.skg-ober-ramstadt.de

follow us



Volksbank

Designed by freep



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

Damen-Gymnastik

Wann: Dienstag 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

Fit für den Alltag:

Ganzkörperkräftigungstraining

Wann: Freitag von 10:00-11:00 Uhr

Wo: Scheunensaal in der Hammermühle

Übungsleiter: Anneliese Kläres (06078-911606)

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

Fit ins Alter

Wann: Dienstag von 15:00-16:00 Uhr

Wo: Hans-Gustav-Röhr-Schule

Übungsleiter: Anne Harbusch-Martin (06071-48330)

Zielgruppe: alle, die trotz einiger körperlicher Einschränkungen, in Bewegung bleiben wollen. Einmal im Monat sind auch Bodenübungen angesagt, ansonsten ist das Programm mit Elementen im Stehen/Sitzen ausgerichtet.

Ganzkörpertraining: sanft und effektiv

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

Wo: Scheunensaal in der Hammermühle

Übungsleiter: Anneliese Kläres (06078-911606)

Zielgruppe: alle, gute körperliche Fitness ist Voraussetzung, um das Übungsprogramm zu absolvieren.

Jedermänner fit und gesund

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

Wo: Eiche-Schule

Übungsleiter: Werner Schellhaas (06154-58585)

Zielgruppe: Männer im besten Alter, für die eine Sportart zu wenig ist: Bauch, Beine, Po und Rückengymnastik stehen auf dem Programm, aber auch Mannschaftsspiele wie Fußball, Volleyball, Hockey. Es wird engagiert gespielt – aber nicht zu wild.

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, Sommermonate

Wo: neuer Sportplatz (GCLS)

Übungsleiter: Wolfgang John

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

Yoga

Wann: Dienstag oder Mittwoch von 9:30-11:00 Uhr

Wo: Gymnastiksaal (Europa)

Übungsleiter: Olga Peters

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