

# Unter 20?

Unser Angebot für alle Kinder,  
Jugendliche und junge Erwachsene

## 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. Gerade für Jugend bieten wir unterschiedlichste Bewegungsaktivitäten auf verschiedenen Leistungsniveaus. Hier findet jeder etwas, was ihm Spaß macht und fordert. Wir beraten Sie/dich gerne persönlich, welche Aktivität für Ihre/deine 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 ein Instrument zu erlernen.

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/dich.

Caroline Schneider-Prokosch  
1.Vorsitzende

Geschäftsstelle: Steinackerstraße 90, 64372 Ober-Ramstadt, email: [kontakt@skg-ober-ramstadt.de](mailto:kontakt@skg-ober-ramstadt.de)

August 2020

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

Unter 20?



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

follow us



Designed by freepik

## Eltern & Kind Turnen

**Wann:** Dienstag von 16:00-17:30 Uhr

**Wo:** Hans-Gustav-Röhr Schule

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

**Zielgruppe:** Kinder von 2 bis 4 Jahre

## Purzelturnen

**Wann:** Donnerstag von 16:00-17:30 Uhr

**Wo:** Hans-Gustav-Röhr Schule

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

**Zielgruppe:** Kinder 4- 6 Jahre

## Ropeskipping

**Wann:**

Mittwoch von 16:30-18:00 Uhr (Breitensport)

Mittwoch von 17:30-18:00 Uhr (Wettkampf)

Mittwoch von 17:30-18:30 Uhr (Fortgeschrittene)

**Wo:** Hans-Gustav-Röhr Schule

**Übungsleiter:** Ann-Kathrin Laux (0152-2064862)

**Zielgruppe:** alle, die Spaß haben am Seilspringen

## Ballschule

**Wann:**

Montag 15:30-16:30 (4-6J)

Montag 16:30-17:30 (Schulkinder bis 9 J)

**Wo:** Hans-Gustav-Röhr Schule

**Übungsleiter:** Caroline Schneider-Prokosch (06154-630650)

**Zielgruppe:** für alle, die mehr als nur Fußball spielen möchten

## 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

## Gymnastik & Tanz

**Wann:**

Dienstag von 16:00-16:45 Uhr Ministars (3-5J)

Dienstag von 16:45-17:30 Uhr Flamingos (6-10J)

Dienstag von 17:30-19:00 Uhr Ministars (ab 11J)

**Wo:** Eiche-Schule

**Übungsleiter:** Maria Steinhilber (06154-5740162)

**Zielgruppe:** Kinder mit Freude am Tanzen

## Parkour

**Wann:**

Montag: 17:30-19:00 Uhr (8-11 J)

Freitag: 17:30-19:00 Uhr (6-8 J)

Freitag: 19:00-22:00 Uhr (über 12 J)

Samstag: 10:00-12:30 Uhr alle

**Wo:** Hans-Gustav-Röhr-Schule

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

**Zielgruppe:** für alle ab 8 Jahre, die sich auf besondere Weise von A nach B bewegen wollen

## Judo

**Wann:**

Montag von 16:00-17:30 fortgeschritten Anfänger

Mittwoch von 17:30-19:00 Anfänger

Montag/Mittwoch von 17:30-19:00 Fortgeschrittene

**Wo:** Ballsporthalle

**Übungsleiter:** Eric Faßmann (06154-577408)

**Zielgruppe:** Schulkinder, die gerne auf die Matte gehen

## Leichtathletik

**Wann:** Winter

Montag/Freitag von 16:00-17:30 Uhr (U10)/

Montag/Freitag von 17:30-19:00 Uhr (ab 10J)

Mittwoch von 18:00-19:30 Uhr (Aufbautraining)

**Wo:** Mo: Ballsporthalle/ Mi+Fr: Eiche-Halle

**Übungsleiter:**

Orazio Giordano (0157-85591064)

Michael Karn (0170 -3375961)

**Zielgruppe:** alle mit Freude am Springen, Werfen, Laufen...

## 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 (ab 16 Jahre)

## 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.

## 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.

## Schützen Tell 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 (ab 18 Jahre)

## 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