

Übungsangebot SKG Ober-Ramstadt e.V. (2023-09)

	Angebote	Ansprechpartner	Telefon	Mail	Wochentag	Uhrzeit	Zielgruppe	Ort
Bewegung & Tanz	Eltern & Kindturnen	Laura Gerold	0151-12454446	ekt@skg-ober-ramstadt.de	Dienstag	16:00-17:30	Kinder 2-4 Jahre	H
	Purzelturnen	Christina Richter	0177-2632295	purzelturnen@skg-ober-ramstadt.de	Donnerstag	16:00-17:30	Kinder 4-6 Jahre	H
	Ballschule	Sabrina Lofi		ballschule@skg-ober-ramstadt.de	Montag	16:00-17:30	Kinder ab 5 Jahre bis 8 Jahre	H
	Rope-Skipping	Ann-Kathrin Laux	0152-02064862	RopeSkipping@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	16:30-17:30	Breitensport	H
						17:30-19:00	Fortgeschrittene	H
	Tanz (Bailando con Pasion)	Felix Garrido Arias		Tanz@skg-ober-ramstadt.de	Montag	14:00-15:00	Kinder 4-6 Jahre	V
					Dienstag	16:00-17:30	Kinder 6-8 Jahre	E
					Dienstag	17:30-19:00	Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre	E
	Frauen-Gymnastik	Dagmar Müller	06154-51683	Gym@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	20:00-21:00	Erwachsene	H
	Parkour	Jannik Meyer	0152-04578812	parkour@skg-ober-ramstadt.de	Montag	17:30-19:00	Kinder ab 9 Jahre Fortgeschrittene	H
Freitag					17:30-19:00	Kinder ab 6 Jahre	H	
Freitag					19:00-20:30	Kinder ab 10-16 Jahre	H	
Donnerstag					19:00-20:30	Erwachsene	V	
Orientalischer Tanz	Isabell Kopriwa	0171-7184718	OrientalischerTanz@skg-ober-ramstadt.de	Donnerstag	19:00-20:30	Erwachsene	V	
Fit & Gesund	Body & Brain Konzentrationstraining	Sabrina Lofi		BodyBrain@skg-ober-ramstadt.de	Freitag	15:00-16:00	Kinder 6-10 Jahre	V
					Freitag	16:00-17:00	Kinder ab 10-16 Jahre	V
	Ein gesunder Rücken und mehr	Werner Schellhaas	06154-58585	turnen@skg-ober-ramstadt.de	Montag	19:00-20:00	Erwachsene	E
	Qi Gong	Jürgen Kowalewski	0173-2572213	turnen@skg-ober-ramstadt.de	Montag	19:00-20:30	Erwachsene	V
	Ganzkörpertraining sanft und effektiv	Anneliese Kläres	06078-911606	turnen@skg-ober-ramstadt.de	Freitag	09:00-10:00	Erwachsene	V
	Fit für den Alltag	Brigitte Färber		turnen@skg-ober-ramstadt.de	Freitag	09:45-10:45	Erwachsene	V
	Ganzkörperkräftigungstraining							
	Fit ins Alter	Antonella Buntkowsky		FitInsAlter@skg-ober-ramstadt.de	Dienstag	15:00-16:00	Senioren	H
	Yoga	Olga Peter	0151-14071264	turnen@skg-ober-ramstadt.de	Dienstag	09:30-11:00	Erwachsene	V
					Mittwoch	09:30-11:00	Erwachsene	V
					Dienstag	20:00-21:30	Erwachsene	V
		Felix Garrido Arias	0151-17653516	turnen@skg-ober-ramstadt.de	Dienstag	20:00-21:30	Erwachsene	V
	MoW (Middle of Week)	Sonja Wellnitz	0151-72916828	MoW@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	20:30-21:30	Erwachsene	V
Friday For Sports	Orazio Giordano	0151-42429751	turnen@skg-ober-ramstadt.de	Freitag	21:00-22:30	ab 16 aufwärts, junge Erwachsene	H	
Sportabzeichen	Wolfgang John	06154-5772107	leichtathletik@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	18:00-19:30	alle (auch Nicht-Vereinsmitglieder)	S	

Übungsangebot SKG Ober-Ramstadt e.V. (2023-09)

	Angebote	Ansprechpartner	Telefon	Mail	Wochentag	Uhrzeit	Zielgruppe	Ort
Musik & Kultur	Orchester (Handharmonikaspielring)	Jörg Emich	06154-53174	hso@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	18:45 - 19:45	Jugendorchester	V
						19:45 - 21:15	1. Orchester	V
					Donnerstag	18:00 - 19:00	Schülerorchester	V
	Einzelunterricht				nach Vereinbarung		alle	V
	Akkordeon AG	Elena Majer	0160-96556008	hso@skg-ober-ramstadt.de	Mittwoch	nachmittags	Grundschüler	H
Wettkampfsport & mehr	Judo	Eric Faßmann	06154-577408	judo@skg-ober-ramstadt.de	Montag	16:00-17:30	Fortgeschrittene Anfäng B	
					Mittwoch	16:00-17:30	Anfänger	B
					Mo/Mi	17.30-19:00	Fortgeschrittene	B
	Leichtathletik	Michael Karn Orazio Giordano	0170-3375961 0151-42429751	leichtathletik@skg-ober-ramstadt.de	Mo/Fr	16:00-17:00	bis 6 Jahre	S
						17:00-18:30	bis 10 Jahre	S
						17:00-19:00	ab 10 Jahre	S
					Mittwoch	18:00-19:30	Aufbautraining	S
	Schützen Tell 05	Andreas Keil	06257-5060740	tell05@skg-ober-ramstadt.de	nach Absprache			im Winter E V



V Vereinsheim
B Ballsporthalle
E Eiche-Schule
H Hans-Gustav-Röhr-Schule
S Sportplatz GCLS

Steinackerstraße 90 64372 Ober-Ramstadt
Dieselstraße 7 64372 Ober-Ramstadt
Erfurter Straße 30 64372 Ober-Ramstadt
Steinrehweg 5 64372 Ober-Ramstadt
An der Sporthalle 12 64372 Ober-Ramstadt

