

# 55+?

Unser Angebot für alle Erwachsenen 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
- eigener Schießstand
- eigener Probenraum
- Vereinsheim
- 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 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 Jugendlicher 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  
März 2024



SCAN ME



S  
St  
k  
**Sport- und  
Kulturgemeinschaft  
Ober-Ramstadt e.V.**

55+?



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

follow us



Designed by freepix

## 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 Musikliebhaber: Profis, Wiedereinsteiger und Anfänger

## 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 möchten

## 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.

## 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

## 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 Stehen/Sitzen.

## 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

## 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.

## Schützen Teil 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 Arrias (abends)

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