



# Programm

*1. Quartal 2023*

**ASC Ratingen West  
Gothaer Straße 23  
40880 Ratingen  
02102/474455  
[www.asc-ratingen.de](http://www.asc-ratingen.de)  
[mail@asc-ratingen.de](mailto:mail@asc-ratingen.de)**

**Stadtwerke  
Ratingen**

Echt. Gut. Leben.

# Echt. Gut. Leben.



Wir sind da – jeden Tag!

Für Ihre Lebensqualität.

100% Naturstrom. Alle Tarife.  
[stadtwerke-ratingen.de](http://stadtwerke-ratingen.de)



## **Willkommen beim ASC Ratingen West**

Schön, dass Sie sich für unsere Sportangebote interessieren!

Wir haben auch für das erste Quartal im Jahr 2023 wieder ein großes Angebot an Sportveranstaltungen aufgelegt.

Für einige Programme ist die kostenlose Teilnahme nur möglich, wenn eine Vereinsmitgliedschaft besteht. Gerne können aber auch Nicht-Mitglieder diese Angebote im Rahmen eines Schnuppertrainings von maximal drei Einheiten ausprobieren und kennenlernen. Bitte melden Sie sich aber unbedingt vorher beim Übungsleiter/Trainer an oder kontaktieren die Geschäftsstelle.

Diese Programme finden grundsätzlich laufend statt, außer in den Schulferien und an Feiertagen. Einzelheiten findet ihr auf den folgenden Seiten.

Außerdem bieten wir eine Anzahl von Kursen im Fitness- und Gesundheitsbereich an, für die eine Kursgebühr erhoben wird. Hier profitieren Vereinsmitglieder von reduzierten Kursgebühren. Weiteres dazu findet sich im Abschnitt „Kurse“ ab Seite 18.

Im Bereich Orthopädischer REHA-Sport können Sie REHA-Übungen am Boden oder im Wasser besuchen. Wie die Anmeldung abläuft und welche Kurse wir anbieten, lesen Sie im Abschnitt „REHA“ ab Seite 24.

Auch wenn uns derzeit keine Beschränkungen im Zusammenhang mit der Covid-19 Epidemie bei unseren Sportveranstaltungen auferlegt sind, ist weiterhin Vorsicht geboten. Wir bitten daher um Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln.

Bitte informieren Sie sich ggf. auf unserer Homepage unter: <https://asc-ratingen.de/> oder in der Geschäftsstelle.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abteilung</b>	<b>Seite</b>
Badminton	6
Boxen / Kickboxen	7
Cricket	7
Fußball	8 - 9
Karate	10
Kindersport	11 – 13
Leichtathletik	14
Modellsport	15
Tennis	16
Tischtennis	16
Triathlon - Schwimmtreff	17
Volleyball	17
Kurse	18 - 27
Adressen Sportstätten	28
Öffnungszeiten Geschäftsstelle	29

# Kurs-Übersicht

<b>Kurs</b>	<b>Seite</b>
Aqua-Sport	19
• Aqua-Power-Fitness	
• Aqua-Fitness	
• Aqua-Gymnastik	20
Beckenbodengymnastik	21
BodyFit	21
BOP (Bauch, Oberschenkel, Po)	22
CardioFit	22
Fit und Gesund	23
Fitnesszirkel	23
Jazzgymnastik	23
Orthopädischer Reha-Sport	
• Reha am Boden	24
• Reha im Wasser	25
Pilates	26
Rückengymnastik	27
Skigymnastik	27
Yoga	27
• Yoga für Senioren	
• Ying&Yang Yoga	

# Badminton

Verantwortlich: Michael Westheide

[badminton@asc-ratingen.de](mailto:badminton@asc-ratingen.de)

## **Badminton für fortgeschrittene Jugendliche**

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

mit Raven und Lodi

Martin-Luther-King-Schule

Nur für Mitglieder

## **Badminton für fortgeschrittene Jugendliche**

Donnerstag 18:00 - 20:00 Uhr

mit Raven und Lodi

Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Halle 2

Nur für Mitglieder

## **Badminton für Kinder und Jugendliche**

Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr

mit Raven und Lodi

Martin-Luther-King-Schule

Nur für Mitglieder

## **Badminton für Familien**

Samstag 11:00 - 13:00 Uhr

mit Raven und Lodi

Martin-Luther-King-Schule

Nur für Mitglieder

## **Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene**

Freitag 18:00 - 21:30 Uhr

mit Ning

Halle Gothaer Straße

Nur für Mitglieder

## **Badminton für Erwachsene**

Dienstag 19:00 - 20:30 Uhr

mit Ning

Martin-Luther-King-Schule

Nur für Mitglieder

## Boxen / Kickboxen

Verantwortlich: Michael Westheide

[boxen@asc-ratingen.de](mailto:boxen@asc-ratingen.de)

### **Boxen für Erwachsene und Jugendliche ab 13 J.**

Montag 17:00 - 18:00 Uhr

mit Alex Propp

Erich-Kästner-Schule

Nur für Mitglieder

### **Boxen für Erwachsene und Jugendliche ab 13 J.**

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr

mit Alex Propp

Erich-Kästner-Schule

Nur für Mitglieder

### **Selbstverteidigung/Kampfsport für Kinder von 6-12 J.**

Donnerstag 16:20 - 17:20 Uhr

mit Annabell Rodermann

Bewegungszentrum

4 Schnupperkurseinheiten vom 12.1. bis 2.2.2023

## Cricket

Verantwortlich: Syed Irtiza Ali

[cricket@asc-ratingen.de](mailto:cricket@asc-ratingen.de)

### **Cricket (Sommersaison)**

Sonntag 10:00 - 14:00 Uhr

mit Syed Irtiza Ali

Sportplatz Gothaer Straße

Nur für Mitglieder

### **Cricket (Wintersaison)**

Sonntag 10:00 - 14:00 Uhr

mit Syed Irtiza Ali

Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Halle 1

Nur für Mitglieder

# Fußball

Verantwortlich: Birgitt Kiesel

Michael Löttker (Tel.: 0163-1557072)

[fussball@asc-ratingen.de](mailto:fussball@asc-ratingen.de)

## **Fußball - Junioren F**

Montag 16:30 - 18:00 Uhr

Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

mit Ario

Sportplatz Gothaer Straße

## **Fußball - Junioren E3**

Montag 16:30 - 18:00 Uhr

Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

mit Joel & Junes

Sportplatz Gothaer Straße

## **Fußball - Junioren E2**

Montag 17:00 - 18:30 Uhr

Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr

mit Marcel & Alex

Sportplatz Gothaer Straße

## **Fußball - Junioren E1**

Montag 17:00 - 18:30 Uhr

Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr

mit Michael L., Romano, Andre

Sportplatz Gothaer Straße

## **Fußball - Junioren D**

Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr

Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr

mit Younes A. & Houssaine

Sportplatz Gothaer Straße

## **Fußball – Juniorinnen C (Mädchen)**

Montag 17:00 - 18:30 Uhr

Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr

mit Peter & Oumaima

Sportplatz Gothaer Straße

# Fußball

Verantwortlich: Birgitt Kiesel  
Michael Löttker (Tel.: 0163-1557072)  
[fussball@asc-ratingen.de](mailto:fussball@asc-ratingen.de)

## **Fußball - Junioren C**

Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr  
Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr  
mit Saida & Luka  
Sportplatz Gothaer Straße

## **Fußball - Junioren B2**

Montag 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag 18:00 - 19:30 Uhr  
mit Andre  
Sportplatz Gothaer Straße

## **Fußball - Junioren B1**

Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag 18:00 - 19:30 Uhr  
mit Paulo & Christof  
Sportplatz Gothaer Straße

## **Fußball - Junioren A**

Montag 19:00 - 20:30 Uhr  
Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr  
mit Romano & Michael L.  
Sportplatz Gothaer Straße

## **Fußball – Senioren 1 (Tel.: 0162-4894171)**

Dienstag 19:30 - 21:00 Uhr  
Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr  
mit Denis, Florian, Michael S  
Sportplatz Gothaer Straße

## **Fußball – Senioren 2**

Dienstag 19:30 - 21:00 Uhr  
Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr  
mit Ariberto & Fabian  
Sportplatz Gothaer Straße

# Karate

Verantwortlich: Simone Albayrak

[karate@asc-ratingen.de](mailto:karate@asc-ratingen.de)

## **Karate - Kinder ab 6 Jahren ohne Kyu (Gürtel)**

Dienstag 18:00 - 19:15 Uhr

mit Uwe

Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Halle 1

Nur für Mitglieder

## **Karate - Jugend und Erwachsene**

Dienstag 19:30 - 21:30 Uhr

mit Uwe

Dietrich-Bonhoeffer-Schule Halle 1

Nur für Mitglieder

## **Karate - Leistungstraining Jugend/Erwachsene**

Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr

mit Uwe

Erich-Kästner-Schule

Nur für Mitglieder

## **Karate - Jugend und Erwachsene mit Kyu**

Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr

mit Uwe

Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Halle 1

Nur für Mitglieder

# Kindersport

Verantwortlich: Jenny Weber

[kindersport@asc-ratingen.de](mailto:kindersport@asc-ratingen.de)

Telefon 0157-38193465

**Eltern-Kind-Sport** (beitragsfrei) in Kooperation mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familien der Stadt Ratingen  
Bitte erfragen Sie vor Ihrem ersten Besuch noch einmal die Wochentage und Uhrzeiten in der Geschäftsstelle, da sie sich in Abhängigkeit von der Hallenbelegung noch verschieben könnten.

**Bitte vorab in der Geschäftsstelle informieren, ob die Kurse stattfinden.**

## **Kindersport - Spiel- & Bewegungsanregungen**

### **4 Wochen – 9 Monate**

Montag 10:30 - 11:30 Uhr

mit Jenny Weber

Café Lichtblick

## **Kindersport - Spiel- & Bewegungsanregungen**

### **18 Monate – 36 Monate**

Dienstag 9:45 - 10:45 Uhr

mit Jenny Weber

Astrid-Lindgren-Schule

## **Kindersport - Spiel- & Bewegungsanregungen**

### **9 Monate – 18 Monate**

Freitag 11:00 - 12:00 Uhr

mit Jenny Weber

Bewegungszentrum

## **An eine Mitgliedschaft gebundene Angebote:**

### **2 bis 4 Jahre**

#### **Kindersport - Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre**

Montag 16:00 - 17:00 Uhr

mit Jenny Weber

Astrid-Lindgren-Schule

#### **Kindersport - Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre**

Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr

mit Jenny Weber

Sporthalle Sohlstätten Straße

### **4 bis 6 Jahre**

#### **Kindersport - Kita-Kinder (ohne Eltern) 4-6 Jahre**

Montag 17:00 - 18:00 Uhr

mit Jenny Weber

Astrid-Lindgren-Schule

#### **Kindersport - Eltern-Kind-Turnen (ohne Eltern) 4-6 Jahre**

Mittwoch 16:00 - 17:00 Uhr

mit Renate Ehrenberg

Erich-Kästner-Schule

#### **Kindersport - Kita-Kinder (ohne Eltern) 4-6 Jahre**

Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr

mit Renate Ehrenberg

Sporthalle Sohlstätten Straße

#### **Kindersport - Kita-Kinder (ohne Eltern) 4-6 Jahre**

Freitag 16:00 - 17:00 Uhr

mit Monika Wolters

Astrid-Lindgren-Schule

### **6 bis 10 Jahre**

#### **Kindersport - Grundschule 6-10 Jahre**

Freitag 17:00 - 18:00 Uhr

mit Monika Wolters

Astrid-Lindgren-Schule

## **Boden- und Geräteturnen**

### **Kindersport - Boden- und Geräteturnen 6-12 Jahren**

Montag 18:00 - 20:00 Uhr

mit Mona van Hoewijk

Astrid-Lindgren-Schule

### **Bewegte Kindergeburtstage buchen**

Bei Interesse bitte die Homepage besuchen oder  
telefonisch Kontakt aufnehmen 0157-38193465.

---

## **Anfängerschwimmen (Kinder 4 bis 10 Jahre)**

Seepferdchen/Bronzeabzeichen:

Intensivkurs in den Osterferien

Teilnehmerzahl maximal 6 Kinder

8 Einheiten im Zeitraum vom 03.-14.04.2023

vormittags im Lehrschwimmbecken Angerbad.

Kosten: 65 €

Anmeldung bei Jenny Weber unter

0157-38193465 oder [kindersport@asc-ratingen.de](mailto:kindersport@asc-ratingen.de)

# Leichtathletik

Verantwortlich: Ingrid Kohlen

[leichtathletik@asc-ratingen.de](mailto:leichtathletik@asc-ratingen.de)

Telefon 0171-2032012

## **Leichtathletik - von 5-10 Jahren**

Mittwoch 16:30 - 17:30 Uhr

mit Jennifer Bender

Sportplatz Gothaer Straße

Nur für Mitglieder

## **Leichtathletik - von 5-10 Jahren**

Freitag 16:30 - 17:30 Uhr

mit Isabel Schroer

Sportplatz Gothaer Straße

Nur für Mitglieder

## **Leichtathletik - ab 10 Jahre**

Dienstag 17:30 - 19:30 Uhr

mit Monika Wolters

Sportplatz Gothaer Straße

Nur für Mitglieder

## **Leichtathletik - ab 10 Jahre**

Donnerstag 17:30 - 19:30 Uhr

mit Monika Wolters

Stadion Ratingen Mitte

Nur für Mitglieder

## **Leichtathletik - Deutsches Sportabzeichen**

Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

mit Ingrid Kohlen

ASC Naturrasenplatz

Nur für Mitglieder

# Modellsport

Verantwortlich: Lodi Dreyer

[modellsport@asc-ratingen.de](mailto:modellsport@asc-ratingen.de)

Fliegen mit Modellen von Hubschraubern und Quattrocoptern ohne Windeinfluss.

Einweisung in die Grundlagen des Schwebefluges für Anfänger und Fortgeschrittene.

Training von Rundflug und Scalefliegen.

Einführung und Training in 3D und Speedfliegen.

Wettbewerbstraining nach dem Reglement und dem Figurenkatalog der FAI\* der Klassen F3C und F3N.

\*Federation Aeronautique Internationale

Persönliche Informationstermine nach Absprache.

Individuelle Einzelschulung zu Sonderkonditionen nach Absprache.

## **Modellsport (Sommer)**

Samstag 9:00 - 11:00 Uhr

mit Lodi und Raven

Sportplatz Gothaer Straße

Nur für Mitglieder

## **Modellsport (Winter)**

Samstag 9:00 - 11:00 Uhr

mit Lodi und Raven

Martin-Luther-King-Schule

Nur für Mitglieder

## Tennis

Verantwortlich: Thomas Gülke

[tennis@asc-ratingen.de](mailto:tennis@asc-ratingen.de)

### Matchtraining ab 13 Jahre

Samstag 11:00 – 12:00 Uhr

mit Christoph Kirschbaum

Samstag 14:00 – 15:00 Uhr

mit Mark Imm

Tennisplatz

Nur für Mitglieder

### Orientierungstraining von 7 – 12 Jahren

Samstag 12:00 – 13:00 Uhr

mit Christoph Kirschbaum

Tennisplatz

Nur für Mitglieder

### Schultennis

Dienstag 16:00 – 17:00 Uhr

mit Adrian

Samstag 13:00 – 14:00 Uhr

mit Adrian und Mark Imm

Tennisplatz

### Probetraining

[tennis.probettraining@asc-ratingen.de](mailto:tennis.probettraining@asc-ratingen.de)

## Tischtennis

Verantwortlich: Andi Stache

[tischtennis@asc-ratingen.de](mailto:tischtennis@asc-ratingen.de)

Telefon 0178-5568568

### Jugend und Erwachsene

Montag 17:30 – 19:30 Uhr

Freitag 17:00 – 20:00 Uhr

mit Andi Stache

Dietrich - Bonhoeffer - Gymnasium Halle 2

Nur für Mitglieder

## Triathlon - Schwimmtreff

Verantwortlich: Silke Kohrs

[triathlon@asc-ratingen.de](mailto:triathlon@asc-ratingen.de)

### Triathlon - Winter

Samstag 8:00 - 9:00 Uhr

mit Silke Kohrs

Angerbad

Nur für Mitglieder

### Triathlon - Sommer

Samstag 8:30 - 9:45 Uhr

mit Silke Kohrs

Angerbad

Nur für Mitglieder

## Volleyball

Verantwortlich: Thomas Gülke

[volleyball@asc-ratingen.de](mailto:volleyball@asc-ratingen.de)

### Volleyball - Training für Kinder und Jugendliche

Montag 19:00 - 21:00 Uhr

mit Thomas Gülke

Martin-Luther-King-Schule

Nur für Mitglieder

### Volleyball - Spieltreff für Erwachsene

Montag 19:30 - 22:00 Uhr

mit Agnesa Hoxha

Martin-Luther-King-Schule

Nur für Mitglieder

### Volleyball - Spieltreff für Erwachsene

Sonntag 10:00 - 12:00 Uhr

mit Agnesa Hoxha

Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Halle 2

Nur für Mitglieder

# Kurse

## **Ihr Preisvorteil:**

Unsere Kurse im Bewegungszentrum, Aquakurse, Präventionskurse sowie Skigymnastik sind zuzahlungspflichtig, aber auch von Nicht-Mitgliedern buchbar. Der jeweilige Beitrag ist dann entsprechend aufgeführt. Bei Buchung von mehreren Kursen im Bewegungszentrum wird für ASC-Mitglieder ein Rabatt gewährt.

Anzahl Termine	Freitermine
0 bis 14	0
15 bis 28	6
29 bis 42	15
43 bis 56	24
57 bis 70	33
71 bis 84	42
ab 85	51

**Präventionskurse** sind Kurse, die über Krankenkassen bezuschusst bzw. erstattet werden. Fragen Sie bitte diesbezüglich bei ihrer Krankenkasse nach!

## **Anmeldung**

Die Anmeldung zu diesen Kursen erfolgt über das in der Geschäftsstelle verfügbare Anmeldeformular, welches auch auf der ASC Homepage unter <https://asc-ratingen.de/wp-content/uploads/2022/12/Kursanmeldung.pdf> abgerufen werden kann. Teilnehmer die einen besuchten Kurs fortsetzen möchten, können sich direkt beim Übungsleiter melden.

Die Gebühren werden per Lastschrift eingezogen.

## **bei Erkrankung . . .**

kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung der Gebühren für die noch nicht in Anspruch genommenen Übungseinheiten abzüglich einer Verwaltungsgebühr von 10 € erfolgen.

## **bei Kursausfall . . .**

erfolgt eine Rückerstattung der bereits gezahlten Gebühren.

# Kurse

## Aqua-Fitness

### **Fit & Gesund - Aqua-Power-Fitness (A55-1)**

Samstag 10.00 - 11.00 Uhr

mit Birgit Rohdemann

Angerbad 14.1.23 - 25.3.23 (11 x)

Mitglieder: 44,- € / Nicht-Mitglieder: 88,- €

### **Fit & Gesund - Aqua-Fitness (AF-1)**

Dienstag 19.30 - 20.30 Uhr

mit Birgit Rohdemann und Monika Wolters

Angerbad 10.1.23 - 28.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - Aqua-Fitness (AF-3)**

Montag 16.30 - 17.30 Uhr

mit Monika Wolters

Angerbad 9.1.23 - 27.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - Aqua-Fitness (AF-4)**

Mittwoch 13.00 - 13.45 Uhr

mit Jennifer Weber

Altes Hallenbad Lintorf 11.1.23 - 29.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

# Kurse

## Aqua-Gymnastik

### **Fit & Gesund - Aqua-Gymnastik (AG-1)**

Donnerstag 13.45 - 14.30 Uhr

mit Tatjana Link

Angerbad 12.1.23 - 30.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - Aqua-Gymnastik (AG-2)**

Donnerstag 14.30 - 15.15 Uhr

mit Tatjana Link

Angerbad 12.1.23 - 30.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - Aqua-Gymnastik (AG-3)**

Freitag 13.00 - 13.45 Uhr

mit Tatjana Link

Altes Hallenbad Lintorf 27.1.23 - 21.4.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - Aqua-Gymnastik (AG-4)**

Freitag 13.45 - 14.30 Uhr

mit Tatjana Link

Altes Hallenbad Lintorf 27.1.23 - 21.4.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

# Kurse

## Beckenbodengymnastik

Stabilisiert den Beckenboden bei älteren und jüngeren Frauen, auch nach einer Geburt.

### **Fit & Gesund - Beckenbodengymnastik (BBG-1)**

Montag 18:00 - 18:55 Uhr

mit Ute Oberwinster

Erich-Kästner-Schule

Nur für Mitglieder

## Bodyfit

### **Fit & Gesund - BodyFit (BF-1)**

Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr

mit Kerstin Theisen

Bewegungszentrum 11.1.23 - 29.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - BodyFit (BF-2)**

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr

mit Betty Hildebrandt

Bewegungszentrum 11.1.23 - 29.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - BodyFit Power (BF-3)**

Donnerstag 08.30 - 10.00 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum 12.1.23 - 30.3.23 (12 x)

Mitglieder: 72,- € / Nicht-Mitglieder: 144,- €

### **Fit & Gesund - BodyFit (BF-4)**

Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr

mit Melina Dewitz

Bewegungszentrum 5.1.23 - 30.3.23 (13 x)

Mitglieder: 52,- € / Nicht-Mitglieder: 104,- €

# Kurse

## BOP (Bauch, Oberschenkel, Po)

Ein Kraftausdauertraining mit Fokus auf Bauch, Oberschenkel und Po.

### **Fit & Gesund - BOP (BOP-1)**

Montag 19:00 - 20:00 Uhr

mit Ute Oberwinster

Erich-Kästner-Schule

Nur für Mitglieder

## CardioFit

Verschiedene Übungen zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Funktion.

### **Fit & Gesund - CardioFit (CF-1)**

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr

mit Melina Dewitz

Bewegungszentrum 5.1.23 - 30.3.23 (13 x)

Mitglieder: 52,- € / Nicht-Mitglieder: 104,- €

# Kurse

## Fit und Gesund

Ein umfassendes Gesundheitsprogramm zur Stärkung der Fitness.

### **Fit & Gesund - Fit und Gesund (FG-1)**

Donnerstag 17.40 - 18.40 Uhr

mit Annabell Rodermann

Sporthalle Sohlstättenstraße

Nur für Vereinsmitglieder

## Fitnesszirkel

Ein festes Programm mit Laufintervallen, Zirkeltraining und Mattengymnastik.

### **Fit & Gesund - Fitnesszirkel (FZG-1)**

Freitag 18:00 - 19:45 Uhr

mit Silke Kohrs

Halle Gothaer Straße

Nur für Mitglieder

## Jazzgymnastik

fördert die Motorik, das Konzentrationsvermögen und die Bewegungskoordination.

### **Fit & Gesund - Jazzgymnastik (JG-1)**

Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr

mit Ute Oberwinster

Erich-Kästner-Schule

Nur für Mitglieder

# Kurse

## Orthopädischer Reha-Sport

Reha - Sport wird von Ärzten verordnet. Die Kosten verrechnen die Krankenkassen mit dem Verein. Die Trainer gehen auf individuelle Einschränkungen ihrer Teilnehmer ein. Fragen Sie einfach beim Arzt nach einer Verordnung für orthopädischen Sport in der Rehabilitation nach.

**Die Anmeldung in der Geschäftsstelle ist zwingend erforderlich!**

## Reha am Boden

### **REHA - orthopädische Reha am Boden**

Montag 18:15 - 19:00 Uhr  
mit Monika Wolters  
Bewegungszentrum

### **REHA - orthopädische Reha am Boden**

Mittwoch 10:30 - 11:15 Uhr  
mit Katja Plachetta  
Bewegungszentrum

### **REHA - orthopädische Reha am Boden**

Mittwoch 17:15 - 18:00 Uhr  
mit Monika Wolters  
Bewegungszentrum

### **REHA - orthopädische Reha am Boden**

Donnerstag 10:15 - 11:00 Uhr  
mit Katja Plachetta  
Bewegungszentrum

# Kurse

## Reha im Wasser

### **REHA - orthopädische Reha im Wasser**

Freitag 14:30 - 15:15 Uhr

mit Tatjana Link

Hallenbad Lintorf

### **REHA - orthopädische Reha im Wasser**

Samstag 9:00 - 9:45 Uhr

mit Tatjana Link oder Monika Wolters

Angerbad

### **REHA - orthopädische Reha im Wasser**

Samstag 10:00 - 10:45 Uhr

mit Tatjana Link oder Monika Wolters

Angerbad

### **REHA - orthopädische Reha im Wasser**

Samstag 11:00 - 11:45 Uhr

mit Tatjana Link oder Monika Wolters

Angerbad

# Kurse

## Pilates

Rückengerechtes Training für die Tiefenmuskulatur.  
Mobilisation aller Gelenke, Verbesserung der Haltung und  
des Körperbewusstseins.

### **Fit & Gesund - Pilates (PF-1)**

Montag 19.00 - 20.00 Uhr

mit Martina Wolf

Bewegungszentrum 9.1.23 - 27.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - Pilates (PF-2)**

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr

mit Bianca Schürken

Bewegungszentrum 12.1.23 - 30.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - Pilates (PF-3)**

Freitag 09.35 - 10.35 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum 13.1.23 - 31.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

# Kurse

## Rückengymnastik

### **Fit & Gesund - Rückengymnastik (RG-4)**

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr

mit Monika Wolters

Bewegungszentrum 11.1.23 - 29.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - Rückengymnastik (RG-5)**

Freitag 08.30 - 09.30 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum 13.1.23 - 31.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

## Skigymnastik

### **Fit & Gesund - Skigymnastik (SG-1)**

Sonntag 10.30 - 12.00 Uhr

mit Jürgen Ludwig

Sporthalle Sohlstättenstraße 8.1.23 - 12.3.23 (10 x)

Mitglieder: 25,- € / Nicht-Mitglieder: 75,- €

## Yoga

### **Fit & Gesund - Yoga für Senioren (Yo-1)**

Montag 11.00 - 12.00 Uhr

mit Dirk Poesch

Bewegungszentrum 9.1.23 - 27.3.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 96,- €

### **Fit & Gesund - Yin&Yang Yoga (Yo-3)**

Dienstag 18.15 - 19.30 Uhr

mit Heike Siegert

Bewegungszentrum 10.1.23 - 28.3.23 (12 x)

Mitglieder: 60,- € / Nicht-Mitglieder: 120,- €

# Adressen unserer Sportstätten

## **ASC Bewegungszentrum**

Zugang Sportplatz Gothaer Straße 23

## **Astrid-Lindgren-Schule**

Erfurter Straße 26

## **Café Lichtblick**

Erfurter Straße 24

## **Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium**

Erfurter Straße 30

## **Erich-Kästner-Schule**

Berliner Straße 35

## **Sporthalle Sohlstätten Straße**

Sohlstättenstraße 33

## **Martin-Luther-King-Schule**

Erfurter Straße 36

## **Sporthalle Gothaer Straße**

Gothaer Straße 25

## **Ratinger Stadion**

Stadionring 5

## **Angerbad**

Hauserring 52

## **Altes Hallenbad Lintorf**

Jahnstraße 35

## Impressum:

ASC-Programm: 1. Quartal 2023

Herausgeber: ASC Ratingen West von 1973 e.V.  
Gothaer Straße 23 – 40880 Ratingen  
Postfach 103007  
Tel. 02102 – 474455  
Fax. 02102 – 474485

E-Mail: [mail@asc-ratingen.de](mailto:mail@asc-ratingen.de)

Homepage: <https://asc-ratingen.de/>

Facebook: <https://www.facebook.com/ascratingen/>

Instagram: <https://www.instagram.com/ascratingen/>

EasyVerein: <https://easyverein.com/public/ASCRWEST/>

Erscheinung: Dezember 2022

Redaktion: Michael Westheide, Andre Zander

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag 09:00 – 13:00 Uhr

Dienstag 09:00 – 13:00 Uhr

Mittwoch 16:00 – 19:00 Uhr

Donnerstag 09:00 – 13:00 Uhr

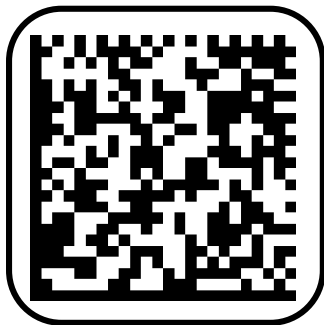
Freitag 09:00 – 13:00 Uhr

Fußballzeiten:

Dienstag 18:30 – 20:00 Uhr

**ASC**  
Allgemeiner Sportclub Ratingen West

easyVerein





# Begeistern ist einfach.



[sparkasse-hrv.de](http://sparkasse-hrv.de)

**Wenn die Sparkassen unterstützen.  
In der Sportförderung sind sie vor  
Ort und landesweit die Nummer 1.**

**Das ist gut für den Sport, gut für  
Sportler und die Vereine in unserer  
Region.**

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse**

**Hilden • Ratingen • Velbert**