



ASC Sport-Programm *2. Quartal 2023*

ASC Ratingen West
Gothaer Straße 23
40880 Ratingen
02102/474455
www.asc-ratingen.de
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



Willkommen beim ASC Ratingen West

Schön, dass Sie sich für unsere Sportangebote interessieren!

Wir starten in das zweite Quartal im Jahr 2023 mit einem frischen Frühlingsprogramm und bieten das folgende Angebot an Sportveranstaltungen an.

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 Sie die Geschäftsstelle.

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

Darüber hinaus 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.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://asc-ratingen.de/>

Gerne hilft Ihnen auch unsere Geschäftsstelle weiter.

Inhaltsverzeichnis

Abteilung	Seite
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
Impressum	29

Kurs-Übersicht

Kurs	Seite
Aqua-Sport	19
• Aqua-Power-Fitness	
• Aqua-Fitness	
• Aqua-Gymnastik	20
Beckenbodengymnastik	21
BodyFit, Stretch & Relax	21 – 22
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
Yoga	27
• Yoga für Senioren	
• Ying&Yang Yoga	

Badminton

Verantwortlich: Michael Westheide

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

Nachdem wir zum Jahresende 2022 das Boxtraining in der bisherigen Form aufgrund der ständig geringer werdenden Teilnahmen eingestellt hatten, bereiten wir nun ein neues Programm im Bereich Kickboxen / Selbstverteidigung für Kinder vor.

Es ist geplant, in Kürze einige Probetermine durchzuführen und bei ausreichendem Zuspruch auch diese Kurse in unser Sportprogramm aufzunehmen. Wir müssen jedoch eine Kursgebühr dafür erheben.

Wer Interesse an einer Teilnahme hat, wendet sich bitte an die Mailadresse boxen@asc-ratingen.de.

Cricket

Verantwortlich: Syed Irtiza Ali

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

Fußball - Junioren F (Jahrgang 2015 & 2014)

Montag 16:30 - 18:00 Uhr

Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

mit Ario

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren E4 (Jahrgang 2012)

Montag 16:30 - 18:00 Uhr

Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

mit Michael M. & Peter

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren E3 (Jahrgang 2013)

Montag 16:30 - 18:00 Uhr

Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

mit Joel & Junes

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren E2 (Jahrgang 2013)

Montag 17:00 - 18:30 Uhr

Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr

mit Marcel & Alex

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren E1 (Jahrgang 2012)

Montag 17:00 - 18:30 Uhr

Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr

mit Michael L., Andre

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren D (Jahrgang 2011 & 2010)

Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr

Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr

mit Younes A. & Houssaine

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball

Verantwortlich: Birgitt Kiesel

Michael Löttker (Tel.: 0163-1557072)

fussball@asc-ratingen.de

Fußball – Juniorinnen C (Mädchen)

Montag 17:00 - 18:30 Uhr

Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr

mit Peter & Oumaima

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren C (Jahrgang 2009)

Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr

Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr

mit Saida & Peter

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren B2 (Jahrgang 2008 & 2007)

Montag 18:30 - 20:00 Uhr

Freitag 18:00 - 19:30 Uhr

mit Karl & Recep

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren B1 (Jahrgang 2007 & 2006)

Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr

Freitag 18:00 - 19:30 Uhr

mit Paulo & Christof

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren A (Jahrgang 2005 & 2004)

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, Ariberto

Sportplatz Gothaer Straße

Karate

Verantwortlich: Simone Albayrak

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 19:00 - 21:00 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

Telefon 0157-38193465

Eltern-Kind-Sport (beitragsfrei) in Kooperation mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familien der Stadt Ratingen.

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 - 17:30 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 - Kita-Kinder (ohne Eltern) 6-10 Jahre

Donnerstag 16:00 - 17:30 Uhr

mit Renate Ehrenberg

Sporthalle Sohlstätten Straße

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

Leichtathletik

Verantwortlich: Ingrid Kohlen

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

Termine nach Vereinbarung

Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

mit Ingrid Kohlen

ASC Naturrasenplatz

Nur für Mitglieder

Modellsport

Verantwortlich: Lodi Dreyer

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

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

Tischtennis

Verantwortlich: Andi Stache

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

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

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.

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

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

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/2023/03/Kursanmeldungen.pdf> abgerufen werden kann. Teilnehmer die einen besuchten Kurs fortsetzen möchten, können sich direkt beim Übungsleiter melden.

Sofern Sie erst nach der Hälfte eines Kurses teilnehmen, werden Ihnen nur 50% der Kursgebühr zuzüglich eines Zuschlages in Höhe von 3 € berechnet.

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 01.04.23 - 24.06.23 (13 x)

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

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

Dienstag 19.30 - 20.30 Uhr

mit Birgit Rohdemann und Monika Wolters

Angerbad 04.04.23 – 27.06.23 (13 x)

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

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

Montag 16.30 - 17.30 Uhr

mit Monika Wolters

Angerbad 03.04.23 - 26.06.23 (10 x)

Mitglieder: 40,- € / Nicht-Mitglieder: 80,- €

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

Mittwoch 13.00 - 13.45 Uhr

mit Jennifer Weber

Altes Hallenbad Lintorf 19.04.23 – 28.06.23 (11x)

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

Kurse

Aqua-Gymnastik

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

Donnerstag 13.45 - 14.30 Uhr

mit Tatjana Link

Angerbad 20.04.23 – 20.07.23 (12 x)

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

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

Donnerstag 14.30 - 15.15 Uhr

mit Tatjana Link

Angerbad 20.04.23 – 20.07.23 (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 12.05.23 – 28.07.23 (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 12.05.23 – 28.07.23 (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 12.04.23 – 28.06.23 (12 x)

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

Fit & Gesund - BodyFit (BF-2)

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr

mit Betty Hildebrandt

Bewegungszentrum 05.04.23 – 28.06.23 (13 x)

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

Fit & Gesund - BodyFit Power (BF-3)

Donnerstag 08.30 - 09.30 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum 06.04.23 – 29.06.23 (11 x)

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

Neu: Die ideale Ergänzung zu BodyFit Power - 30 Minuten Dehn und Entspannungsübungen – auch einzeln buchbar

Fit & Gesund – Stretch & Relax (SR-1)

Donnerstag 09.30 - 10.00 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum 06.04.23 – 29.06.23 (11 x)

Mitglieder: 22,- € / Nicht-Mitglieder: 44,- €

Kurse

Bodyfit (Fortsetzung)

Fit & Gesund - BodyFit (BF-4)

Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr

mit Melina Dewitz

Bewegungszentrum 06.04.23 - 29.06.23 (11 x)

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

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 06.04.23 - 29.06.23 (11 x)

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

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 (ORS-1)

Montag 18:15 - 19:00 Uhr

mit Monika Wolters

Bewegungszentrum

REHA - orthopädische Reha am Boden (ORS-3)

Mittwoch 10:30 - 11:15 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum

REHA - orthopädische Reha am Boden (ORS-4)

Mittwoch 17:15 - 18:00 Uhr

mit Monika Wolters

Bewegungszentrum

REHA - orthopädische Reha am Boden (ORS-5)

Donnerstag 10:15 - 11:00 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum

Kurse

Reha im Wasser

REHA - orthopädische Reha im Wasser (RW-2)

Freitag 14:30 - 15:15 Uhr

mit Tatjana Link

Hallenbad Lintorf

REHA - orthopädische Reha im Wasser (RW-3)

Samstag 9:00 - 9:45 Uhr

mit Tatjana Link oder Monika Wolters

Angerbad

REHA - orthopädische Reha im Wasser (RW-4)

Samstag 10:00 - 10:45 Uhr

mit Tatjana Link oder Monika Wolters

Angerbad

REHA - orthopädische Reha im Wasser (RW-5)

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 03.04.23 - 26.06.23 (10 x)

Mitglieder: 40,- € / Nicht-Mitglieder: 80,- €

Fit & Gesund - Pilates (PF-2)

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr

mit Bianca Schürken

Bewegungszentrum 06.04.23 - 29.06.23 (11 x)

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

Fit & Gesund - Pilates (PF-3)

Freitag 09.35 - 10.35 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum 14.04.23 - 30.06.23 (11 x)

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

Kurse

Rückengymnastik

Fit & Gesund - Rückengymnastik (RG-4)

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr

mit Monika Wolters

Bewegungszentrum 05.04.23 - 28.06.23 (13 x)

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

Fit & Gesund - Rückengymnastik (RG-5)

Freitag 08.30 - 09.30 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum 14.04.23 - 30.06.23 (11 x)

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

Yoga

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

Montag 11.00 - 12.00 Uhr

mit Dirk Poese

Bewegungszentrum 17.04.23 - 26.06.23 (9 x)

Mitglieder: 36,- € / Nicht-Mitglieder: 72,- €

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

Dienstag 18.15 - 19.30 Uhr

mit Heike Siegert

Bewegungszentrum 18.04.23 - 27.06.23 (11 x)

Mitglieder: 55,- € / Nicht-Mitglieder: 110,- €

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

Sohlstätten Straße 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: 2. 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

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

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

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

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

Erscheinung: März 2023

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

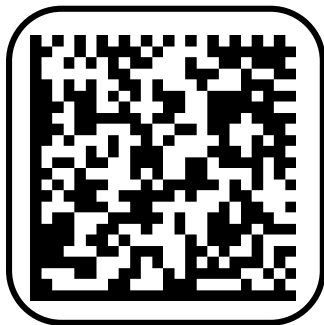
Freitag 09:00 – 13:00 Uhr

Fußballzeiten:

Dienstag 18:30 – 20:00 Uhr

ASC
Allgemeiner Sportclub Ratingen West

easyVerein





Begeistern ist einfach.



sparkasse-hrv.de

**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