



ASC Sport-Programm
3. 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 eröffnen das dritte Quartal im Jahr 2023 mit einem sommerlichen Sportprogramm und bieten die folgenden 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 gesetzlichen Feiertagen. Einzelheiten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Darüber hinaus bieten wir eine Anzahl von Kursen im Fitness- und Gesundheitsbereich an, für die wir eine Kursgebühr erheben. 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 – 28
Adressen Sportstätten	29
Impressum	30

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	
Neu Kickboxen/Selbstverteidigung	28

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 fortgeschrittene 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, bieten wir nun ab August 2023 eine Einführungsserie mit 4 Terminen an, die Mindestteilnehmerzahl ist jeweils 6.

Details dazu siehe auf Seite 28 unter

➤ Kurse – Kickboxen/Selbstverteidigung

Cricket

Verantwortlich: Syed Irtiza Ali

cricket@asc-ratingen.de

Cricket

Sonntag 10:00 - 14:00 Uhr

mit Syed Irtiza Ali

Sportplatz Gothaer Straße

Nur für Mitglieder

Fußball - Junioren

Verantwortlich: Birgitt Kiesel

Michael Löttker (Tel.: 0163-1557072)

fussball@asc-ratingen.de

Fußball - Junioren F (Jahrgang 2015)

Montag 16:30 - 18:00 Uhr

Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

mit Arlind

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren E2 (Jahrgang 2014 & 2013)

Montag 17:00 - 18:30 Uhr

Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr

mit Joel & Junes

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren E1 (Jahrgang 2013)

Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr

Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr

mit Marcel & Alex

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren D2 (Jahrgang 2012)

Montag 17:00 - 18:30 Uhr

Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr

mit Michael M.

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren D1 (Jahrgang 2012 & 2011)

Montag 17:30 - 19:00 Uhr

Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr

Freitag 16:30 - 17:30 Uhr

mit Michael L., Andre, Romano

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren C (Jahrgang 2010 & 2009)

Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr

Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr

mit Ahmed, Houssaine & Peter

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren

Verantwortlich: Birgitt Kiesel

Michael Löttker (Tel.: 0163-1557072)

fussball@asc-ratingen.de

Fußball - Junioren B (Jahrgang 2008 & 2007)

Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr

Freitag 18:00 - 19:30 Uhr

mit Karl

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Junioren A (Jahrgang 2006 & 2005)

Dienstag 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr

mit Paulo & Christof

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Juniorinnen

Verantwortlich: Birgitt Kiesel

Michael Löttker (Tel.: 0163-1557072)

fussball@asc-ratingen.de

Fußball – Juniorinnen C (Jahrgang 2010 & 2009)

Montag 16:30 - 18:00 Uhr

Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

mit Peter & Oumaima

Sportplatz Gothaer Straße

Fußball - Senioren

Verantwortlich: Birgitt Kiesel

Ludger Abs

fussball@asc-ratingen.de

Fußball – Senioren 1

Dienstag 19:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr

mit Denis, Florian, 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 informieren Sie sich vorab in der Geschäftsstelle, 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

Kindersport

Verantwortlich: Jenny Weber

kindersport@asc-ratingen.de

Telefon 0157-38193465

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

Kindersport

Verantwortlich: Jenny Weber

kindersport@asc-ratingen.de

Telefon 0157-38193465

An eine Mitgliedschaft gebundene Angebote:

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

Der ASC organisiert Ihnen und Ihrem Kind/ Ihren Kindern den besonderen und unvergesslichen Geburtstag mit viel Bewegung und Spaß mit Kinderturnen, Geräteparcours, Ballspielen, Tanzen u.v.m., begleitet durch eine unserer ASC-Kindersport-Übungsleiterinnen.

Das Angebot ist ausgelegt für Kinder von 2 bis 10 Jahren und stundenweise an Wochenenden buchbar.

Auf Wunsch können die Kinder sich mit mitgebrachter Verpflegung stärken, beim Vereinswirt (Kha) etwas bestellen oder auch Speisen liefern lassen.

Die Kosten pro Stunde betragen 55,- Euro.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

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 – bitte kontaktieren Sie bei Interesse die Geschäftsstelle.

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

Samstag 9:00 - 11:00 Uhr

mit Lodi und Raven

Sportplatz Gothaer Straße

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

Samstag 8:30 - 9:45 Uhr

mit Silke Kohrs

Angerbad

Nur für Mitglieder

Volleyball (nur für Mitglieder)

Verantwortlich: Thomas Gülke

volleyball@asc-ratingen.de

Beach-Volleyball - Training für Kinder und Jugendliche

Montag 17:30 - 19:00 Uhr

mit Thomas Gülke

ASC-Beachvolleyball-Anlage *)

Volleyball - Training für Kinder und Jugendliche

Montag 19:00 - 21:00 Uhr

mit Thomas Gülke

Martin-Luther-King-Schule *)

Beach-Volleyball - Spieltreff für Erwachsene

Montag 19:00 - 20:30 Uhr

mit Agnesa Hoxha

ASC-Beachvolleyball-Anlage *)

Volleyball - Spieltreff für Erwachsene

Montag 19:30 - 22:00 Uhr

mit Agnesa Hoxha

Martin-Luther-King-Schule *)

Volleyball - Spieltreff für Erwachsene

Sonntag 10:00 - 12:00 Uhr

mit Agnesa Hoxha

Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Halle 2 (ab 13. 8.2023)

*) Während der Ferien und danach bei gutem Wetter finden Training und Spieltreff auf der Beachvolleyball-Anlage des ASC statt, ansonsten in der Halle.

Kurse

Allgemeines

Ihr Preisvorteil:

Unsere Kurse im Bewegungszentrum sowie die Aquakurse, (einschließlich der Präventionskurse) und auch die Skigymnastik (Oktober bis März) sind zuzahlungspflichtig. Für Mitglieder beträgt die Gebühr 4,- € pro Einheit, für Nicht-Mitglieder sind es 9,- € pro Einheit. Der jeweilige Kursbeitrag ist entsprechend aufgeführt. Bei Buchung von mehreren Kursen im Bewegungszentrum wird für ASC-Mitglieder ein Rabatt wie folgt 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 bei regelmäßiger Teilnahme 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/2023/06/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 Freibad)*

Samstag 10.00 - 11.00 Uhr

mit Monika Wolters oder Petra Zierz

Angerbad (Freibad) 01.07.23 - 05.08.23 (6 x)

Mitglieder: 24,- € / Nicht-Mitglieder: 54,- €

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

Samstag 10.00 - 11.00 Uhr

mit Monika Wolters oder Petra Zierz

Angerbad (Hallenbad) 12.08.23 - 30.09.23 (8 x)

Mitglieder: 32,- € / Nicht-Mitglieder: 72,- €

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

Dienstag 19.30 - 20.30 Uhr

mit Birgit Rohdemann und Monika Wolters

Angerbad 04.07.23 - 01.08.23 (5 x)

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

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

Dienstag 19.30 - 20.30 Uhr

mit Birgit Rohdemann und Monika Wolters

Angerbad 08.08.23 - 26.09.23 (8 x)

Mitglieder: 32,- € / Nicht-Mitglieder: 72,- €

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

Montag 16.30 - 17.30 Uhr

mit Monika Wolters

Angerbad 7.8.23 - 25.9.23 (8 x)

Mitglieder: 32,- € / Nicht-Mitglieder: 72,- €

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

Mittwoch 13.00 - 13.45 Uhr

mit Jennifer Weber

Altes Hallenbad Lintorf 9.8.23 - 27.9.23 (8 x)

Mitglieder: 32,- € / Nicht-Mitglieder: 72,- €

*) Aufgrund der Freibadsaison vom 24.6. bis 7.8. werden die Kurse A55 sowie AF-1 in je zwei Abschnitten angeboten.

Kurse

Aqua-Gymnastik

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

Donnerstag 13.45 - 14.30 Uhr

mit Tatjana Link

Angerbad* 03.08.23 – 24.10.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 108,- €

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

Donnerstag 14.30 - 15.15 Uhr

mit Tatjana Link

Angerbad* 03.08.23 – 24.10.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 108,- €

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

Freitag 13.00 - 13.45 Uhr

mit Tatjana Link

Altes Hallenbad Lintorf* 04.08.23 – 18.07.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 108,- €

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

Freitag 13.45 - 14.30 Uhr

mit Tatjana Link

Altes Hallenbad Lintorf* 04.08.23 – 18.07.23 (12 x)

Mitglieder: 48,- € / Nicht-Mitglieder: 108,- €

*) In der Zeit vom 24.6.2023 bis 06.08.2023 finden die Kurse im Freibad Ratingen Mitte statt.

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 16.8.23 - 27.9.23 (7 x)

Mitglieder: 28,- € / Nicht-Mitglieder: 63,- €

Fit & Gesund - BodyFit (BF-2)

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr

mit Betty Hildebrandt

Bewegungszentrum 5.7.23 - 27.9.23 (13 x)

Mitglieder: 52,- € / Nicht-Mitglieder: 117,- €

Fit & Gesund - BodyFit Power (BF-3)

Donnerstag 08.30 - 09.30 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum 27.7.23 - 28.9.23 (10 x)

Mitglieder: 40,- € / Nicht-Mitglieder: 90,- €

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 27.7.23 - 28.9.23 (10 x)

Mitglieder: 20,- € / Nicht-Mitglieder: 45,- €

Kurse

Bodyfit (Fortsetzung)

Fit & Gesund - BodyFit (BF-4)

Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr

mit Melina Dewitz

Bewegungszentrum 6.7.23 - 28.9.23 (13 x)

Mitglieder: 52,- € / Nicht-Mitglieder: 117,- €

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 Vereinsmitglieder

CardioFit

Verschiedene Übungen zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Funktion.

Fit & Gesund - CardioFit (CF-1)

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr

mit Melina Dewitz

Bewegungszentrum 6.7.23 - 28.9.23 (13 x)

Mitglieder: 52,- € / Nicht-Mitglieder: 117,- €

Kurse

Fit und Gesund

Ein umfassendes 50+ Gesundheitsprogramm zur Stärkung der Fitness. In einer lockeren Atmosphäre stärken wir die Fitness mit einer Mischung aus Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen.

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

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 im Wasser

REHA - orthopädische Reha im Wasser (RW-1)

Dienstag 18:45 - 19:30 Uhr

mit Monika Wolters

Angerbad*

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*

*) In der Zeit vom 24.6.2023 bis 7.8.2023 finden die Kurse im Freibad Ratingen Mitte statt.

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 3.7.23 - 25.9.23 (13 x)

Mitglieder: 52,- € / Nicht-Mitglieder: 117,- €

Fit & Gesund - Pilates (PF-2)

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr

mit Bianca Schuerken

Bewegungszentrum 6.7.23 - 28.9.23 (13 x)

Mitglieder: 52,- € / Nicht-Mitglieder: 117,- €

Fit & Gesund - Pilates (PF-3)

Freitag 09.35 - 10.35 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum 21.7.23 - 29.9.23 (11 x)

Mitglieder: 44,- € / Nicht-Mitglieder: 99,- €

Kurse

Rückengymnastik

Fit & Gesund - Rückengymnastik (RG-4)

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr

mit Monika Wolters

Bewegungszentrum 5.7.23 - 27.9.23 (13 x)

Mitglieder: 52,- € / Nicht-Mitglieder: 117,- €

Fit & Gesund - Rückengymnastik (RG-5)

Freitag 08.30 - 09.30 Uhr

mit Katja Plachetta

Bewegungszentrum 21.7.23 - 29.9.23 (11 x)

Mitglieder: 44,- € / Nicht-Mitglieder: 99,- €

Yoga

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

Montag 11.00 - 12.00 Uhr

mit Dirk Poese

Bewegungszentrum 7.8.23 - 25.9.23 (8 x)

Mitglieder: 32,- € / Nicht-Mitglieder: 72,- €

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

In diesem 75-minütigen Vinyasa Yoga Kurs erwarten Sie wohltuende Dehnungen und Flows, die von sanft bis dynamisch reichen. Neben den körperlichen Elementen enthält der Kurs auch Übungen zur Entspannung durch Atmung und Meditation, so dass Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Diese Yogaklasse ist für Anfänger und Mittelstufe geeignet. Der Weg ist das Ziel.

Dienstag 18.15 - 19.30 Uhr

mit Tina Di Fina

Bewegungszentrum 18.7.23 - 26.9.23 (11 x)

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

Kurse

Kickboxen / Selbstverteidigung

Das Ziel der Kurse ist es, den Teilnehmern mit Spaß das Kickboxen nahe zu bringen und die Fitness zu steigern. Zusätzlich wird noch das Selbstvertrauen gestärkt. Alle erlernten Techniken und Übungen sollen den Teilnehmern helfen, gefährliche Situationen einzuschätzen und sich im Notfall auch zu verteidigen.

Bei ausreichender Teilnehmerzahl und weiterem Interesse sollen diese Kurse anschließend auch fortgesetzt werden.

Kickboxen zur Selbstverteidigung für Kinder (6-12 Jahre)

Freitag 15.00 - 16.00 Uhr
mit Annabell Rodermann
Bewegungszentrum 11.8.23 - 1.9.23 (4 x)
Mitglieder: 10,- € / Nicht-Mitglieder: 15,- €

Kickboxen zur Selbstverteidigung für Frauen

Freitag 16.00 - 17.00 Uhr
mit Annabell Rodermann
Bewegungszentrum 11.8.23 - 1.9.23 (4 x)
Mitglieder: 15,- € / Nicht-Mitglieder: 20,- €

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 (Freibad)

Lintorfer Straße 62

Angerbad (Hallenbad)

Hauserring 52

Altes Hallenbad Lintorf

Jahnstraße 35

Impressum:

ASC-Programm: 3. 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: Juni 2023

Redaktion: Michael Westheide, Andre Zander

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

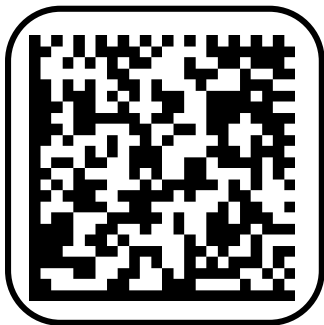
Montag	09:00 – 13:00 Uhr
Dienstag	09:00 – 13:00 Uhr (nicht in den Ferien)
Mittwoch	16:00 – 19:00 Uhr
Donnerstag	09:00 – 13:00 Uhr (nicht in den Ferien)
Freitag	09:00 – 13:00 Uhr

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