

# Sport- und Spielgemeinschaft Ronsdorf e.V.

## Sportangebote Übersicht / Breitensport

|                   |                   |                                                                                                   |              |
|-------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Montag</b>     | 17.00 - 18.00 Uhr | <b>Cheerleading 9-13 J.</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                                 | KI   JU      |
|                   | 18.00 - 20.00 Uhr | <b>Volleyball Mixed 12-15 J.</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                            | JU           |
|                   | 20.00 - 22.00 Uhr | <b>Volleyball Hobby-Mixed</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                               | JU   ER      |
| <b>Dienstag</b>   | 18.30 - 19.30 Uhr | <b>Step-Aerobic</b> (1€ Energiekostenspende Halle)<br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)          | JU   ER      |
|                   | 19.30 - 20.00 Uhr | <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (1€ Energiekostenspende Halle)<br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55) | JU   ER      |
|                   | 20.00 - 21.30 Uhr | <b>Jiu-Jitsu Ü11</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                                        | JU   ER      |
| <b>Mittwoch</b>   | 17.00 - 19.30 Uhr | <b>Rollkunstlauf Fortgeschrittene</b><br>Sporthalle Ronsdorf (Halle 2 + 3) / GS Blutfinke         | KI   JU   ER |
|                   | 17.00 - 19.00 Uhr | <b>Judo Ü7</b><br>Sporthalle Ronsdorf (Halle 5) / GS Blutfinke                                    | KI   JU      |
|                   | 18.00 - 19.30 Uhr | <b>Jiu-Jitsu Ü11</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                                        | JU   ER      |
|                   | 19.00 - 20.30 Uhr | <b>Judo Ü13</b><br>Sporthalle Ronsdorf (Halle 5) / GS Blutfinke                                   | JU   ER      |
|                   | 19.15 - 21.15 Uhr | <b>Rettungsschwimmen</b><br>Schwimmoper Wuppertal                                                 | JU   ER      |
|                   | 19.30 - 21.30 Uhr | <b>Badminton</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                                            | JU   ER      |
|                   | 19.30 - 21.30 Uhr | <b>Tischtennis</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                                          | JU   ER      |
| <b>Donnerstag</b> | 16.00 - 17.15 Uhr | <b>Kinderturnen / Bewegungsbaustelle Ü3</b><br>Sporthalle Ferdinand-Lassalle-Straße               | KI           |
|                   | 17.00 - 18.30 Uhr | <b>Rollkunstlauf Anfänger</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                               | KI   JU      |
|                   | 20.00 - 22.00 Uhr | <b>Volleyball Hobby-Mixed</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                               | JU   ER      |



# SSG Ronsdorf - Verein für aktive Jugendfreizeit

## SSG - Skischule | Gesundheitssport

|         |                   |                                                                                       |    |         |
|---------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|
| Freitag | 17.15 - 18.15 Uhr | <b>Kinder-Schwimmen Wassergewöhnung, Anfänger</b><br>Bandwirkerbad Ronsdorf           | Ü4 | KI      |
|         | 17.15 - 18.15 Uhr | <b>Kinder-Schwimmen Seepferdchen, Anfänger</b><br>Bandwirkerbad Ronsdorf              | Ü4 | KI      |
|         | 18.00 - 19.00 Uhr | <b>Kinder-/Jugend-Schwimmen Bronze, Silber &amp; Gold</b><br>Bandwirkerbad Ronsdorf   |    | KI   JU |
|         | 18.00 - 19.00 Uhr | <b>Freies Schwimmen</b><br>Bandwirkerbad Ronsdorf                                     |    | JU   ER |
| Samstag | 09.00 - 10.00 Uhr | <b>Rollkunstlauf Fortgeschrittene</b><br>Sporthalle Ronsdorf (Halle 5) / GS Blutfinke |    | KI   JU |
|         | 09.00 - 13.00 Uhr | <b>Rollkunstlauf Formation</b><br>Sporthalle Ronsdorf (Halle 1 – 3) / GS Blutfinke    |    | JU   ER |
|         | 10.00 - 12.30 Uhr | <b>Riesen-Trampolin ab 10 J.</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                |    | KI   JU |
| Sonntag | 09.30 - 11.00 Uhr | <b>Rollkunstlauf Erwachsene</b><br>SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)                 |    | ER      |

**Gutschein** Komm doch einfach einmal zu einem kostenlosen Probetraining vorbei! Wir freuen uns schon auf Dich | Dein SSG-Team

**Kleingedrucktes:** Während der Schulferien und an Feiertagen findet grundsätzlich kein Übungsbetrieb statt. Wiederbeginn ist am ersten Schultag. Am letzten Schultag sowie bei Vereinsfreizeiten, Veranstaltungen und Fortbildungen findet kein Übungsbetrieb statt, sofern nichts anderes bekannt gegeben wird.

Bei unseren Wasser- & Schwimmangeboten wird 1 Euro Nutzungs- & Reinigungsbeteiligung pro Person und Eintritt in bar im Bandwirkerbad Ronsdorf erhoben.

gültig ab März 2026

