

Sport- und Spielgemeinschaft Ronsdorf e.V.

Sportangebote Übersicht / Breitensport

Montag	08.00 - 11.00 Uhr	SportART (Frauenfitness) SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	ER
	09.00 - 09.30 Uhr	Beckenbodengymnastik SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	ER
	13.00 - 15.00 Uhr	SportART (Frauenfitness) SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	ER
	17.00 - 18.00 Uhr	Cheerleading 9-13 J. SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	KI JU
	18.00 - 20.00 Uhr	Volleyball Mixed 12-15 J. SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	JU
	20.00 - 22.00 Uhr	Volleyball Hobby-Mixed SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	JU ER
Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	Step - Aerobic SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	JU ER
	19.30 - 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	JU ER
	20.00 - 21.30 Uhr	Jiu-Jitsu Ü11 SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	JU ER
Mittwoch	08.00 - 11.00 Uhr	SportART (Frauenfitness) SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	ER
	11.00 - 11.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	ER
	11.40 - 12.10 Uhr	Gymnastik mit Handgeräten SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	ER
	13.00 - 15.00 Uhr	SportART (Frauenfitness) SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	ER
	17.00 - 19.30 Uhr	Rollkunstlauf Fortgeschrittene Sporthalle Ronsdorf (Halle 2 + 3) / GS Blutfinke	KI JU ER
	17.00 - 19.00 Uhr	Judo Ü7 Sporthalle Ronsdorf (Halle 5) / GS Blutfinke	KI JU
	18.00 - 19.30 Uhr	Jiu-Jitsu Ü11 SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	JU ER
	19.00 - 20.30 Uhr	Judo Ü13 Sporthalle Ronsdorf (Halle 5) / GS Blutfinke	JU ER
	19.15 - 21.15 Uhr	 Rettungsschwimmen Schwimmoper Wuppertal	JU ER
	19.30 - 21.30 Uhr	Badminton / Tischtennis SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	JU ER



Unsere Dauer-Sponsoren:

**Aktiv Urlaub im
Hochsauerland!**



SSG Ronsdorf - Verein für aktive Jugendfreizeit

DSV - Skischule | Gesundheitssport

Donnerstag	16.00 - 17.15 Uhr	Kinderturnen / Bewegungsbaustelle Sporthalle Ferdinand-Lassalle-Straße	Ü3	KI
	17.00 - 18.30 Uhr	Rollkunstlauf Anfänger SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)		KI JU
	20.00 - 22.00 Uhr	Volleyball Hobby-Mixed SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)		JU ER
Freitag	08.00 - 11.00 Uhr	SportART (Frauenfitness) SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)		ER
	13.00 - 15.00 Uhr	SportART (Frauenfitness) SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)		ER
	16.45 - 17.45 Uhr	Yoga SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)		ER
	17.15 - 18.15 Uhr	Kinder-Schwimmen Wassergewöhnung, Anfänger Bandwirkerbad Ronsdorf	Ü4	KI
	17.15 - 18.15 Uhr	Kinder-Schwimmen Seepferdchen, Anfänger Bandwirkerbad Ronsdorf	Ü4	KI
	18.00 - 19.00 Uhr	Kinder-/Jugend-Schwimmen Bronze, Silber & Gold Bandwirkerbad Ronsdorf		KI JU
	18.00 - 19.00 Uhr	Freies Schwimmen Bandwirkerbad Ronsdorf		JU ER
	Samstag	08.00 - 09.30 Uhr	SportART (Frauenfitness) SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)	
09.00 - 10.00 Uhr		Rollkunstlauf Fortgeschrittene Sporthalle Ronsdorf (Halle 5) / GS Blutfinke		KI JU
09.00 - 13.00 Uhr		Rollkunstlauf Formation Sporthalle Ronsdorf (Halle 1 - 3) / GS Blutfinke		JU ER
10.00 - 12.30 Uhr		Riesen-Trampolin ab 10 J. SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)		KI JU
Sonntag	09.30 - 11.00 Uhr	Rollkunstlauf Erwachsene SSG Sporthalle (Geranienstraße 55)		ER



gültig ab Juli 2026

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. Über eine Spende Energiekosten Halle 1 Euro freuen wir uns immer bei allen Angeboten in unserer Sporthalle Geranienstraße!

