

## Beiträge

## weitere Vereinsangebote

### Voraussetzung:

- Ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse oder
- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung

### Monatlicher Beitrag Herzsport ohne Ärztliche Verordnung:

Erwachsene 20,25 €

Aufnahmegebühr (einmalig): 20,00 €  
Abteilungswechsel je: 10,00 €

- Aikido
- Badminton
- Basketball
- Boxen
- Einrad
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Kickboxen
- Kinderturnen
- Klettern
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Mutter-Vater-Kind-Turnen
- Outdoor-Training
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Sportabzeichen
- Sport für Jung und Alt
- Tanz
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Volleyball
- Yoga für Kinder

Die spätesten **Kündigungstermine** sind der 31. Mai, wirksam zum 30. Juni, bzw. 30. November, wirksam zum 31. Dezember. Wir akzeptieren nur schriftliche Kündigungen per Post, Fax oder Email. Es gilt der Eingangsstempel bzw. das Empfangsdatum.

- Alle aufgeführten Beiträge sind **inkl. Vereinsgrundbeitrag**.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsgrundbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsgrundbeitrag:  
Erwachsene 7,75 € mtl., Kinder 4,50 € mtl.
- Die erste Abbuchung erfolgt anteilig zum folgenden 1. eines Monats nach Eintritt in den Verein; danach **halbjährlich** jeweils zum 1.1. / 1.7. eines Jahres.

Sportgemeinschaft Kaarst e.V.  
Pestalozzistraße 3 a | 41564 Kaarst  
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51  
info@sg-kaarst.com | www.sg-kaarst.de



# Rehasport Herzsport



Zertifiziert durch den  
Bundesverband  
RehaSport Deutschland e.V.



Tel. 02131 51267-30  
www.sg-kaarst.de

## Trainingszeiten

## Teilnehmer Ziele

## Ansprechpartner

### Montag

#### Herzsport

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort: Sportforum Kaarst-Büttgen,  
Gymnastikhalle, Olympiastraße 3  
Trainerin: Ursula Haferkamp

#### Herzsport

Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1  
Trainerin: Natalie Klupsch

### Dienstag

#### Herzsport

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr  
Ort: Turnhalle Alte Heerstraße 81  
Trainerin: Mascha Wirth

#### Herzsport

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Turnhalle Alte Heerstraße 81  
Trainerin: Mascha Wirth

### Donnerstag

#### Herzsport

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr  
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1  
Trainerin: Natalie Klupsch

### Herzsport

Die Herzsportgruppen richten sich an alle Betroffenen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (mit und ohne Verordnung) wie der KHK, Schrittmacherimplantationen, Zustand nach Herzinfarkt, Herzklappen- bzw. Bypass-Op's etc.

Die Herzsportgruppen werden von speziell ausgebildeten Rehatrainern geleitet. Dort haben Sie die Möglichkeit unter fachlicher Anleitung und mit ärztlicher Betreuung Sport zu treiben.

Schwerpunkt in den Sportgruppen ist das Herz-Kreislauf-Training mit Pulskontrolle. Durch gymnastische Übungen und kleine Spiele verbessern wir unsere Muskelkraft, Muskelausdauer und Koordination und können dadurch herzbedingte Funktions- und Leistungseinbußen im Alltag teilweise kompensieren.

### Infos unter:

[rehasport@sg-kaarst.com](mailto:rehasport@sg-kaarst.com)

### Ansprechpartner:

#### Öffnungszeiten Geschäftsstelle Rehasport

Di 12.00 – 14.00 Uhr  
Mi 09.00 – 13.00 Uhr  
Do 14.00 – 16.00 Uhr

**Tel. 02131 51267-32**

#### SG Kaarst

Rezeption  
Tel. 02131 51267-30

#### Mascha Wirth

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin  
Physiotherapeutin  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“

#### Ursula Haferkamp

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“

#### Natalie Klupsch

Heilpraktikerin  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“  
[natalie.klupsch@sg-kaarst.com](mailto:natalie.klupsch@sg-kaarst.com)