

Beiträge Ansprechpartner

Monatlicher Beitrag Sportprogramm:

Jugendliche bis 15 Jahre	12,00 €
Jugendliche ab 16 Jahre	16,00 €
Erwachsene ab 18 Jahre	19,25 €

Bei zusätzlicher Mitgliedschaft im Fitness-Studio beträgt der monatliche Beitrag für die Abteilung Sport für Jung und Alt nur 7€.

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

*Wichtig für angeleitete **Aquajogging, Aquafitness und Wassergymnastik:**

Für den Monatsbeitrag kann man sich **einen** Kurs wöchentlich aussuchen. **Keine Doppelbelegung!**

Infos unter:
jungundalt@sg-kaarst.com

Ansprechpartner:
Robert Slydel
Mobil 0179 3990485
Norbert de Giorgi
Mobil 0177 2855921
jungundalt@sg-kaarst.com

weitere Vereinsangebote

- 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



Sport für Jung und Alt



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

Montag

Dienstag Mittwoch

Mittwoch Donnerstag

Freitag

Wasserkurse Schwimmhalle Alte Heerstraße 81

Montag

Wirbelsäulengymnastik

08.30 – 9.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R1)
Trainerin Dagmar Diensberg

Faszientraining mit und ohne Geräte

09.30 – 10.30 Uhr
TH Bussardstraße 1
Trainerin Britta Holloway

Sanfte Ganzkörpergymnastik

09.30 – 10.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Angela Hillebrand

Walking

10.00 – 11.00 Uhr
Parkplatz am Bauhof
Trainer Robert Slydel

Sanfte Ganzkörpergymnastik

10.30 – 11.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Angela Hillebrand

Fit durch tanzen

10.30 – 11.30 Uhr
TH Bussardstraße 1
Trainerin Britta Holloway

Freies Singen (alle 14 Tage)

15.00 – 17.00 Uhr
Wohnanlage Am Dreeskamp
Dreeskamp 5
Trainerin Christel Bresack

Power Workout für Sie und Ihn

19.00 – 20.00 Uhr (Oster- bis Herbstferien)
19.30 – 20.30 Uhr (Herbst- bis Osterferien)
TH Kath. Grundschule,
Alte Heerstraße 81
Trainer Kerstin Irrenberg

Wirbelsäulengymnastik

19.30 – 20.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R1)
Trainerin Angela Hillebrand

Fußball Freizeit / Hobby

(Männer ab 50 Jahre)
20.00 – 21.30 Uhr (Oster- bis Herbstferien)
20.30 – 22.00 Uhr (Herbst- bis Osterferien)
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Peter Irrenberg

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik

09.00 – 10.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Angela Hillebrand

Wirbelsäulengymnastik

10.15 – 11.15 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3a)
Trainerin Angela Hillebrand

Damengymnastik

14.00 – 15.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Dagmar Diensberg

Fitness für alle – Gemeinsam Gas geben!

19.00 – 20.00 Uhr
TH Martinusschule, Halestraße 7
Trainerin Marina Groth

Gesunder Rücken, gesundes Wir

20.00 – 21.00 Uhr
TH Martinusschule, Halestraße 7
Trainerin Marina Groth

Männergymnastik und Volleyball

20.00 – 22.00 Uhr
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Robert Slydel

Fußball Freizeit/Hobby

(Männer ab 40 Jahre)
20.00 – 22.00 Uhr
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Peter Irrenberg

Mittwoch

Rückenfitness

10.00 – 11.00 Uhr
TH Bussardstraße 1
Trainerin Britta Holloway

Tischtennis

12.00 – 14.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Radfahren (im Sommer)

ab 14.30 Uhr
TH Bussardstraße 1
Wechselnde Übungsleiter

Mittwoch

Yoga auf dem Stuhl

16.30 – 17.30 Uhr
Wohnanlage Am Dreeskamp
Dreeskamp 5
Trainerin Dorothea Knipp

Pilates

19.30 – 20.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Jutta Nehrenheim

Fitness mit Einsatz des Original Flexi-Bar

20.30 – 21.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Jutta Nehrenheim

Fitness

20.00 – 21.30 Uhr
TH Martinusschule, Halestraße 7
Trainerin Claudia Kosterlitzky

Donnerstag

Tanzen (kein Paartanz)

10.00 – 11.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Sylvia Beche

Gymnastik für Frauen

18.00 – 19.00 Uhr
19.00 – 20.00 Uhr
TH Kath. Grundschule,
Alte Heerstraße 81
Trainerin Elke Wilms

Rückenaktiv – Bewegen statt schonen + Entspannung

Bitte eigene Fitness-Matte mitbringen!
19.00 – 20.30 Uhr
TH Sebastianusschule,
Bruchweg 21 – 23, Holzbüttgen
Trainerin Jutta Nehrenheim

Fitness in allen Variationen (wechselnde Stundeninhalte)

19.30 – 20.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Marina Groth

Freitag

Rückenfitness

09.30 – 10.30 Uhr
Wohnanlage Am Dreeskamp
Dreeskamp 5
Trainerin Britta Holloway

Hatha-Yoga (Senioren)

08.30 – 09.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3)
Trainerin Dorothea Knipp

Yoga rund um den Stuhl

09.45 – 10.45 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3a)
Trainerin Dorothea Knipp

Faszientraining mit und ohne Geräte

10.00 – 11.00 Uhr
TH Bussardstraße 1
Trainerin Alina Barton

Tischtennis

12.00 – 14.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Gymnastik, Atemübungen und mehr

16.30 – 17.30 Uhr
Wohnanlage Am Dreeskamp
Dreeskamp 5
Trainerin Renate Lehmann

Fußball Freizeit / Hobby

(Männer ab 30 Jahre)
18.00 – 20.00 Uhr
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Nikola Biljan

Montag

*Aqua jogging (1,80m Wassertiefe)

17.35 – 18.15 Uhr
Trainerin Barbara Pohl
Warteliste! Anfragen an:
jungundalt@sg-kaarst.com

*Aquafitness (1,30m Wassertiefe)

18.20 – 19.05 Uhr
Trainerin Barbara Pohl
Warteliste! Anfragen an:
jungundalt@sg-kaarst.com

Donnerstag

Freies Schwimmen (1,30m Wassertiefe)

15.30 – 16.30 Uhr
Aufsicht Norbert de Giorgi

Wassergymnastik (1,30m Wassertiefe)

16.35 – 17.20 Uhr
Trainerin Monika Dahm

Freitag

*Aqua jogging (1,80m Wassertiefe)

15.10 – 15.55 Uhr
Trainer Norbert de Giorgi

Freies Schwimmen (1,80m Wassertiefe)

16.00 – 16.45 Uhr
Aufsicht Gio Kim

Samstag

Inklusions-Schwimmen

Für Menschen mit und ohne Behinderung
13.00 – 14.00 Uhr bis 12 Jahre
14.00 – 15.00 Uhr ab 13 Jahre
Trainer Janine Wolf

Monatlicher
Beitrag beinhaltet:
1x wöchentlich
Aqua jogging, Aquafitness
Wassergymnastik oder
Inklusions-Schwimmen
plus 1x freies
Schwimmen.