

Voraussetzung Beiträge

Voraussetzung:

- Ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse oder
- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung nur bei medizinischer Indikation

Monatlicher Beitrag Herzsport-Mitgliedschaft ohne Ärztliche Verordnung:

Erwachsene (1 Teilnahme pro Woche) 20,25 €

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

weitere Vereinsangebote

- Aikido
- Badminton
- Basketball
- Boxen
- Einrad
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Kickboxen
- Kinderturnen
- 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: zur Zeit wechselnde Trainerinnen

Herzsport

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle Alte Heerstraße 81
Trainerin: zur Zeit wechselnde Trainerinnen

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

Ansprechpartner:

Öffnungszeiten Geschäftsstelle Rehasport

Di	12.00 – 14.00 Uhr	Elfi Boltendahl
Mi	09.00 – 13.00 Uhr	Gaby Christophel
Do	14.00 – 16.00 Uhr	Elfi Boltendahl

Tel. 02131 51267-32

SG Kaarst

Rezeption
Tel. 02131 51267-30

Ursula Haferkamp

Übungsleiterin Rehabilitationssport
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“

Natalie Klupsch

Heilpraktikerin
Übungsleiterin Rehabilitationssport
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“
natalie.klupsch@sg-kaarst.com