## Beiträge

Monatlicher Beitrag MamaFitness:

| | |
|---|---|
| Mama 1. Kurs | 27,75 € |
| Mama 2. Kurs | 10,00 € |

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

Info!
Kind zahlt nur den Vereinsbeitrag,
i. H. v. 4,50 €/mtl., ohne Aufnahmegebühr.

Stand: 29.01.2025

## 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

# Mama Fitness

## Sportzentrum Kaarst-Mitte

Mama Fitness

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

# BauchBeutelPo HappyBauch

**Dieses Angebot ruht monentan!**
**Interessierte Mütter melden sich bitte per Mail an annette.strohbuecker@sg-kaarst.com**

## BauchBeutelPo

Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3a
Trainerin Annette Strohbücker

Alter Deines Kindes: 4 Monate bis 2 Jahre

Für Mamas, die sich nach der Rückbildungsgymnastik weiterhin fit halten möchten!
Das Tolle ist: Dein Baby/Kleinkind ist dabei! Beim Training kann die Tragehilfe unterstützend eingesetzt werden.

**Dieses Angebot ruht monentan!**
**Interessierte Mütter melden sich bitte per Mail an annette.strohbuecker@sg-kaarst.com**

## HappyBauch

Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3
Trainerin Annette Strohbücker

Beginn: ab der 12. SSW
Fitness und Entspannung während der Schwangerschaft tragen zum Wohlbefinden vom Mama und Baby bei. Mit einem sanften Training begleiten wir die werdende Mama durch die Schwangerschaft.

**Neuer Kurs zeitnah geplant!**

# BauchBuggyGo

## BauchBuggyGo

**Donnerstag**
Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Stadtpark
Treffpunkt vor dem Sportzentrum Kaarst-Mitte
Pestalozzistraße 3a
Trainerin Annette Strohbücker

Alter Deines Kindes: 4 Monate bis 2 Jahre

Outdoor-Fitness für Mamas mit Baby/Kleinkind und Buggy. Vom Walken über das Krafttraining zum Wohlfühlen und fit werden.

# Ansprechpartner

**Annette Strohbücker**
annette.strohbuecker@sg-kaarst.com

zertifizierte superMAMAfitness-Trainerin

super MAMAfitness
by Heike Thierbach