

Kursbeitrag

weitere Vereinsangebote

Starttermine:

zum 1. oder 15. eines Monats

Kündigung:

quartalsweise möglich

(zum 31.03. / 30.06. / 30.09. / 31.12. eines Jahres)

Kündigungsfrist:

Kündigung muss spätestens am 20.

des letzten Quartalsmonats bei uns eingehen

(zum 20.03. / 20.06. / 20.09. / 20.12. eines Jahres)

monatlicher Beitrag:

- Bis zum 28.02.2026 40,50 € inkl. 4,50 € Vereinsgrundbeitrag
- Ab dem 01.03.2026 41,00 € inkl. 4,50 € Vereinsgrundbeitrag
- 20,00 € Einmalige Aufnahmegebühr

Vor der ersten Kursanmeldung bitten wir Sie einen Termin für eine Probestunde zu vereinbaren.

Ab 16 Jahre gilt die ermäßigte Mitgliedschaft im Studio (monatl. 45,50 €). Siehe Fitness-Studio Flyer.

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

· Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsgrundbeitrag nur einmal berechnet.

· Vereinsgrundbeitrag: Erwachsene 7,75 €/mtl., Kinder 4,50 €/mtl.

· Keine Aufnahmegebühr für Mitglieder und Folgekurse

· Kündigung quartalsweise möglich

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



Teen Fitness

Sportzentrum Kaarst-Mitte



Teen Fitness

Informationen

Ansprechpartner

Es sind alle Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren angesprochen. Die Teilnehmer sollten motiviert sein und Spaß daran haben sich zu bewegen. Im Alter von 12 Jahren kann in Begleitung der Eltern trainiert werden (Beiträge siehe Fitness-Studio Flyer).

Ab 16 Jahre ermäßigte Mitgliedschaft im Fitness-Studio.

Ziele:

- Förderung der Konzentration
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stärkung des Selbstbewußtsein
- Spaß an Bewegung
- Sozialerfahrungen sammeln
- Verbesserung der Koordination
- Förderung der Eigenständigkeit

Das Bewegungsangebot wird in unserem Fitness-Studio unter fachlicher Anleitung an unseren Kraft- und Ausdauergeräten durchgeführt.

Die Jugendlichen trainieren nach einem Trainergespräch und ausführlicher Trainingsplan Erstellung mit anschließender Geräteeinführung, selbstständig im Fitness-Studio.

Die Nutzung des Kursprogramm und der Sauna sind nicht im Angebot enthalten.

Vor der Teilnahme an unserem Kurs ist eine ärztliche Untersuchung ratsam (kleines Blutbild, Lungenfunktionstest).

Vahid Faiazi

Tel. 02131 51267-39

