

Beiträge Ansprechpartner

weitere Vereinsangebote

Monatlicher Beitrag:
Erwachsene 19,25 €
Mitgliedschaft Abteilung Sport für Jung und Alt

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

Infos unter:
jungundalt@sg-kaarst.com

- 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



Spezielle präventive Sportangebote



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

Sturzprävention Mobil im Alter

Osteoporosegymnastik Beckenbodengymnastik

Gedächtnistraining

Mittwoch

Sturzprävention – Mobil im Alter

Uhrzeit 09.00 – 10.00 Uhr
10.00 – 11.00 Uhr

Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Trainerin Elke Wilms

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Ein Kurs zur Erhaltung der Selbständigkeit und Verhütung von Stürzen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ab etwa 70 Jahren, vor allem aber „Neueinsteiger“ oder Menschen, die seit längerem keinen Sport gemacht haben. Die Übungen verbessern auch die muskuläre Führung bei Hüft- und Knieprothesen und sind auch bei Osteoporoseerkrankungen geeignet.

Kräftigung:

- der Oberschenkel-, Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur mit der Alltagsrelevanz zum Aufstehen, Setzen, Gehen, Treppen steigen und Standfestigkeit.
- der Fußmuskulatur zur Stabilisation der Fußgelenke mit dem Ziel des sicheren Gangs.
- der Rumpfmuskulatur für eine aufrechte und aktive Körperhaltung.
- der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur mit der Alltagsrelevanz sich abzustützen beim Stolpern und Alltagsbewegungen wie Körperhygiene, Anziehen und Kämmen zu meistern.
- Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen beugen Stürzen vor.

Mittwoch

Osteoporosegymnastik

Gezielte Bewegung und muskelaufbauende Übungen regen den Knochenstoffwechsel an und wirken so dem Knochenabbau entgegen. Das Gleichgewichts- und Stabilitätstraining erhöht die Gang- und Stand-sicherheit.

Uhrzeit 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Trainerin Elke Wilms

Mittwoch

Beckenbodengymnastik

Diese Stunde richtet sich an jede Frau ab dem mittleren Alter in allen Lebenslagen.

Es werden Beckenboden, Bauch-, Rücken- und Beinmuskeln geschult, um einer Bindegewebsschwäche vorzubeugen, um einhergehenden Problemen wie Blasenschwäche oder Inkontinenz entgegenzuwirken.

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr

Ort TH Kath. Grundschule,
Alte Heerstraße 81

Trainerin Renate Hahn

Zusatzbeitrag von **40,35 €**
über 10 Einheiten für
Mitglieder aus anderen
Abteilungen und für
Mitglieder der Abteilung
Sport für Jung und Alt.

Donnerstag

Gedächtnistraining

Uhrzeit 08.30 – 10.00 Uhr
10.15 – 11.45 Uhr

Ort Bebop, Haus der Jugend
Pestalozzistraße 1
(neben Sportzentrum Kaarst-Mitte)

Trainerin Heike Loosen

zzgl. 3,50 € monatlich

Gedächtnistraining

Uhrzeit 11.00 – 12.30 Uhr

Ort Wohnanlage Am Dreeskamp
Dreeskamp 5

Trainerin Mechthild Hellmann

zzgl. 3,50 € monatlich

Gedächtnistraining sind Übungen und Maßnahmen, mit denen die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhalten oder ausgebaut werden soll. Es handelt sich um ein ganzheitliches Training, in dem möglichst viele Sinne einbezogen und beide Gehirnhälften gefördert werden. Sinnvoll ist Gedächtnistraining in jedem Alter. Speziell Senioren kann es helfen, einem altersbedingten Abbau geistiger Fähigkeiten vorzubeugen und ihren Alltag möglichst lange gut zu bewältigen.

Unter dem Gedächtnistraining werden sämtliche Maßnahmen zusammengefasst, welche die die kognitiven Fähigkeiten einer Person fördern und erhalten. Dies erfolgt in aller Regel auf spielerische Art und Weise, um eine möglichst große Motivation zu gewährleisten.

**Für alle
Angebote –
bei Interesse
bitte Email an:
jungundalt
@sg-kaarst.com**