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 €

Infos unter:
jungundalt@sg-kaarst.com

Auch in diesen Sommerferien das tolle Angebot:

14.07. – 26.08.25

gegen einen Aufpreis von 40 € kann in den Sommerferien das Fitness-Studio genutzt werden.

Jeder Teilnehmer nutzt seine Mitgliedskarte oder erhält eine neue Karte, die er unaufgefordert an der Rezeption abgibt.

Stand: 07.07.2025

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
- 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

Kaarster Turnhallen Sommer 2025 für „Zuhausebleiber“

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

Montag

Wirbelsäulengymnastik
14.07./21.07./28.07.25
08.30 – 9.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R1)
Trainerin Dagmar Diensberg

Faszientraining mit und ohne Geräte
04.08./11.08./18.08.25
09.30 – 10.30 Uhr
TH Bussardstraße 1
Trainerin Britta Holloway

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

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

Fit durch tanzen
04.08./11.08./18.08.25
10.30 – 11.30 Uhr
TH Bussardstraße 1
Trainerin Britta Holloway

Power Workout für Sie und Ihn
14.07./21.07./28.07.25
19.00 – 20.00 Uhr
TH Kath. Grundschule,
Alte Heerstraße 81
Trainer Kerstin Irrenberg

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

Fußball Freizeit / Hobby
(Männer ab 50 Jahre)
14.07./21.07./28.07.25
20.00 – 21.30 Uhr
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Peter Irrenberg

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik
durchgehend - außer 12.08.25
09.00 – 10.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3)
Trainerin Angela Hillebrand

Wirbelsäulengymnastik
durchgehend - außer 12.08.25
10.15 – 11.15 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3a)
Trainerin Angela Hillebrand

Damengymnastik
15.07./22.07./29.07.25
14.00 – 15.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Dagmar Diensberg

Männergymnastik und Volleyball
15.07./22.07./29.07.25
20.00 – 22.00 Uhr
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Norbert di Giorgi

Mittwoch

Rückenfitness
06.08./13.08./20.08.25
10.00 – 11.00 Uhr
TH Bussardstraße 1
Trainerin Britta Holloway

Yoga auf dem Stuhl
16.07./23.07./06.08.25
16.30 – 17.30 Uhr
Wohnanlage Am Dreeskamp
Dreeskamp 5
Trainerin Dorothea Knipp

Pilates
16.07./23.07./30.07.25
19.00 – 20.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R1)
Trainerin Jutta Nehrenheim

Fitness mit Einsatz
des Original Flexi-Bar
16.07./23.07./30.07.25
20.00 – 21.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R1)
Trainerin Jutta Nehrenheim

Beckenbodengymnastik
16.07./23.07./30.07.25
20.00 – 21.00 Uhr
TH Alte Heerstraße 81
Trainerin Renate Hahn
(über 10er-Karte 40,35€)

Donnerstag

Tanzen (kein Paartanz)
Termine nach Absprache
10.00 – 11.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Sylvia Beche

Fitness in allen Variationen
07.08./14.08./21.08.25
(wechselnde Stundeninhalte)
19.30 – 20.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Jutta Nehrenheim

Fußball Freizeit / Hobby
17.07./24.07./31.07.25
20.00 – 21.30 Uhr
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Peter Irrenberg

Freitag

Rückenfitness
18.07./25.07./01.08.25
09.30 – 10.30 Uhr
Wohnanlage Am Dreeskamp
Dreeskamp 5
Trainerin Britta Holloway

Hatha-Yoga (Senioren)
25.07./01.08./08.08.25
08.30 – 09.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3)
Trainerin Dorothea Knipp

Yoga rund um den Stuhl
25.07./01.08./08.08.25
09.45 – 10.45 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3a)
Trainerin Dorothea Knipp

Gymnastik, Atemübungen und mehr
08.08./15.08./22.08.25
16.30 – 17.30 Uhr
Wohnanlage Am Dreeskamp
Dreeskamp 5
Trainerin Renate Lehmann

Fußball Freizeit / Hobby
18.07./25.07./01.08.25
(Männer ab 30 Jahre)
18.00 – 20.00 Uhr
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Nikola Biljan