

Beiträge Ansprechpartner

Monatlicher Beitrag Sportprogramm:

Jugendliche bis 17 Jahre	21,00 €
Erwachsene ab 18 Jahre	24,50 €

Bei zusätzlicher Mitgliedschaft im Fitness-Studio beträgt der monatliche Beitrag für die Abteilung Sport für Jung und Alt nur 11,00 €.

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

Infos unter:
jungundalt@sg-kaarst.com

**Auch in diesen
Sommerferien
das tolle Angebot:
20.07. – 01.09.26**

gegen einen Aufpreis von 43 € kann in
den Sommerferien das Fitness-Studio
genutzt werden.

Jeder Teilnehmer nutzt seine
Mitgliedskarte oder erhält
eine neue Karte, die er unauf-
gefordert 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 8,50 € mtl., Kinder 5,50 € 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 2026 für „Zuhausebleiber“



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

Montag

Sanfte Ganzkörpergymnastik durchgehend

09.30 – 10.30 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Trainerin Angela Hillebrand

Sanfte Ganzkörpergymnastik durchgehend

10.30 – 11.30 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Trainerin Angela Hillebrand

Wirbelsäulengymnastik durchgehend

19.30 – 20.30 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R1)

Trainerin Angela Hillebrand

Fußball Freizeit / Hobby

(Männer ab 50 Jahre)

20.07./27.07./03.08.26

nach Absprache

20.00 – 21.30 Uhr

TH Alte Heerstraße 81

Trainer Ralf Brockerhoff

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik durchgehend

09.00 – 10.00 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Trainerin Angela Hillebrand

Wirbelsäulengymnastik durchgehend

10.15 – 11.15 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3a)

Trainerin Angela Hillebrand

Tanzen im Sitzen

21.07./28.07./04.08./11.08./01.09.26

14.00 – 15.00 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Trainerin Ursula Lippert

Mittwoch

Rückenfit

22.07./29.07./05.08.26

10.00 – 11.00 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Trainerin Britta Holloway

Fit durch Tanzen

22.07./29.07./05.08.26

11.00 – 12.00 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Trainerin Britta Holloway

Tischtennis

durchgehend

12.00 – 14.00 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Yoga auf dem Stuhl

22.07./29.07./05.08./12.08./19.08.26

16.30 – 17.30 Uhr

Wohnanlage Am Dreeskamp

Dreeskamp 5

Trainerin Dorothea Knipp

Pilates

22.07./29.07./05.08.26

19.00 – 20.00 Uhr

TH Alte Heerstraße 81

12.08./19.08./26.08.26

18.45 – 19.45 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3)

Trainerin Jutta Nehrenheim

Fitness mit Einsatz des Original Flexi-Bar

22.07./29.07./05.08.26

20.00 – 21.00 Uhr

TH Alte Heerstraße 81

Trainerin Jutta Nehrenheim

Beckenbodengymnastik

22.07./29.07.26

20.00 – 21.00 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3)

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

Gedächtnistraining durchgehend

11.00 – 12.30 Uhr

Wohnanlage Am Dreeskamp

Dreeskamp 5

Trainerin Mechthild Hellmann

(zzgl. 3,50 € mtl.)

Fitness in allen Variationen durchgehend

(wechselnde Stundeninhalte)

18.00 – 19.00 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R1)

Trainerin Catrin Resch

Rückenaktiv - Bewegen statt schonen + Entspannung

13.08./20.08./27.08.26

20.00 – 21.00 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R1)

Trainerin Jutta Nehrenheim

Freitag

Hatha-Yoga (Senioren)

24.07./31.07./07.08./14.08/21.08.26

08.30 – 09.30 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3)

Trainerin Dorothea Knipp

Rückenfitness durchgehend

09.30 – 10.30 Uhr

Wohnanlage Am Dreeskamp

Dreeskamp 5

Trainerin Britta Holloway

Yoga rund um den Stuhl

24.07./31.07./07.08./14.08/21.08.26

09.45 – 10.45 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3a)

Trainerin Dorothea Knipp

Tischtennis

durchgehend

12.00 – 14.00 Uhr

Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Fußball Freizeit / Hobby

24.07./31.07./06.08.26

(Männer ab 30 Jahre)

18.00 – 20.00 Uhr

TH Alte Heerstraße 81

Trainer Nikola Biljan