Beiträge Ansprechpartner

Monatlicher Beitrag:
Erwachsene 24,50 €
Mitgliedschaft Abteilung Sport für Jung und Alt

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

Infos unter:
jungundalt@sg-kaarst.com

Stand: 11.06.2026

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**
- **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

Spezielle präventive Sportangebote

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

Sturzprävention Mobil im Alter

Mittwoch

Sturzprävention – Mobil im Alter

Uhrzeit 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.

Osteoporosegymnastik
Beckenbodengymnastik

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 Standsicherheit.

Uhrzeit 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Elke Wilms

Mittwoch

Beckenbodengymnastik

Der Kurs eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Rehabilitation, mit dem Ziel deine Lebensqualität zu erhöhen.
Es werden Beckenboden, Bauch-, Rücken- und Beinmuskeln geschult, um einer Bindegewebsschwäche vorzubeugen, um einhergehenden Problemen wie Blasenschwäche oder Inkontinenz entgegenzuwirken.

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr
Ort TH Halestraße Kaarst
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.

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

Gedächtnistraining

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.