

# FAMILIEN-SPORTVEREIN

## Sportgemeinschaft Kaarst e.V.

Gegründet 1912

Die Sportgemeinschaft Kaarst mit ihrem umfangreichen Sportangebot, einem großartigen eigenem Sportzentrum, vielen ehrenamtlichen Helfern und hochmotivierten festangestellten Mitarbeitern ist einer der größten Sportvereine in Nordrhein-Westfalen und weit über die Stadtgrenzen hinaus für seine professionelle Sportarbeit bekannt.

Die SG Kaarst steht für die Verbesserung der Lebensqualität seiner rund 5.500 Mitglieder in jedem Alter durch Bewegung, Sport und Spiel.



[www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de)



Stand: 29.01.2025

## SPORTANGEBOTE

für weitere Familienmitglieder

- **Fitness-Studio**
- **Rehasport**  
Herzsport | Lungen- u. Gefäßsport | Orthopädie
- **Sport für Jung und Alt**
- **Sportabzeichen**

Du findest uns auch auf:



und auch als App  
im App Store/Googleplay Store:



Sportgemeinschaft Kaarst e.V.  
Pestalozzistraße 3 a | 41564 Kaarst  
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51  
[info@sg-kaarst.com](mailto:info@sg-kaarst.com) | [www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de)



## SPORTANGEBOTE FÜR

**Kinder**  
ab  
**6 Monate**

**Schwangere**  
ab  
**12. SSW**

**Mamas mit**  
**Kind ab**  
**4 Monate**  
**bis 2 Jahre**



Tel. 02131 51267-30  
[www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de)

## MamaFitness

Happy Bauch: **ab 12. SSW**  
BauchBuggyGo: **Alter des Kindes  
ab 4 Monate bis 2 Jahre**  
BauchBeutelPo: **Alter des Kindes  
ab 4 Monate  
bis 2 Jahre**



## Bewegungsangebote

Babyturnen: **ab ca. 6 Monate bis ca. 1 Jahr**  
Mutter-Vater-Kind-  
Turnen: **ab ca. 1 bis 4 Jahre**  
Kinderturnen: **ab 3 Jahre**  
Yoga für Kinder: **ab 5 Jahre**



Kunstturnen: **ab 4 Jahre**  
Breitensport- und Leistungssportbereich  
Akrobatik: **ab 6 Jahre**  
Anfänger bis Fortgeschrittene  
Breitensport- und Leistungsorientiert



Tanz: **ab 3 Jahre**  
Anfänger bis Fortgeschrittene  
Breitensport- und Leistungsorientiert  
nappydancers®: **20 bis 40 Monate**  
Tanzen immer gemeinsam  
mit Mama oder Papa



## Ballsport / Mannschaftssport

Fußball: **ab 5 Jahre**  
Anfänger bis fortgeschrittene Turnierspieler

Handball: **ab 5 Jahre**  
Anfänger bis fortgeschrittene Turnierspieler

Basketball: **ab 6 Jahre**  
Anfänger bis fortgeschrittene Turnierspieler

Volleyball: **ab 12 Jahre**  
Anfänger bis fortgeschrittene Turnierspieler

## Rückschlagsport

Badminton: **ab 5 Jahre**  
Anfänger bis fortgeschrittene Turnierspieler

Tischtennis: **ab 10 Jahre**  
Anfänger bis fortgeschrittene Turnierspieler

## Kampfsport

Judo: **ab 5 Jahre**  
Anfänger bis fortgeschrittene Turnierteilnehmer

Aikido: **ab 8 Jahre**  
Anfänger bis fortgeschrittene Turnierteilnehmer

Karate: **ab 8 Jahre**  
Anfänger bis fortgeschrittene Turnierteilnehmer

Boxen: **ab 10 bis 14 Jahre**  
Anfänger bis fortgeschrittene Wettkampfteilnehmer

Kickboxen: **ab 14 Jahre**  
Anfänger bis Fortgeschrittene

## Individualsport

SkateSchule: **ab 3 Jahre**  
Anfänger bis Fortgeschrittene

Fechten: **ab 5 Jahre**  
Anfänger bis Fortgeschrittene

Leichtathletik: **ab 6 Jahre**  
Anfänger bis Wettkampfteilnehmer

Radsport: **ab 5 Jahre**  
Anfänger bis Wettkampfteilnehmer

Schach: **ab 5 Jahre**  
Denksport | Anfänger bis Fortgeschrittene  
Turnierspieler

Einrad: **ab 6 Jahre**  
Anfänger bis Fortgeschrittene

Tauchen: **ab 11 Jahre**  
Tauchkurse für Anfänger bis Profis

Teen Fitness: **13 bis 15 Jahre**  
Fitness-Training im Fitness-Studio  
für jugendliche Anfänger.  
Ab 16 Jahre ermäßigte Mitglied-  
schaft im Fitness-Studio.



Nutze direkt den QR-Code oder gehe über [www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de) auf das jeweilige Sportangebot und finde alle weiteren Infos und Flyer.