

## 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 €

### \*Wichtig für angeleitete **Aquajogging, Aquafitness und Wassergymnastik:**

Für den Monatsbeitrag kann man sich **einen** Kurs wöchentlich aussuchen. **Keine Doppelbelegung!**

### Infos unter:

[jungundalt@sg-kaarst.com](mailto:jungundalt@sg-kaarst.com)

## 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
- 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](mailto:info@sg-kaarst.com) | [www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de)



# Sport für Jung und Alt



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

## Montag

## Dienstag Mittwoch

## Mittwoch Donnerstag

## Freitag

## Wasserkurse Schwimmhalle Alte Heerstraße 81

### Montag

#### Wirbelsäulengymnastik

08.30 – 9.30 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R1)  
Trainerin Dagmar Diensberg

#### Faszientraining mit und ohne Geräte

09.30 – 10.30 Uhr  
TH Bussardstraße 1  
Trainerin Britta Holloway

#### Sanfte Ganzkörpergymnastik

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

#### Walking

10.00 – 11.00 Uhr  
Parkplatz am Bauhof  
Trainer Robert Slydel

#### Sanfte Ganzkörpergymnastik

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

#### Fit durch tanzen

10.30 – 11.30 Uhr  
TH Bussardstraße 1  
Trainerin Britta Holloway

#### Freies Singen (alle 14 Tage)

15.00 – 17.00 Uhr  
Wohnanlage Am Dreeskamp  
Dreeskamp 5  
Trainerin Christel Bresack

#### Power Workout für Sie und Ihn

19.00 – 20.00 Uhr (Oster- bis Herbstferien)  
19.30 – 20.30 Uhr (Herbst- bis Osterferien)  
TH Kath. Grundschule,  
Alte Heerstraße 81  
Trainer Kerstin Irrenberg

#### Wirbelsäulengymnastik

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

#### Fußball Freizeit / Hobby

20.00 – 21.30 Uhr (Oster- bis Herbstferien)  
20.30 – 22.00 Uhr (Herbst- bis Osterferien)  
TH Alte Heerstraße 81  
Trainer Peter Irrenberg

### Dienstag

#### Wirbelsäulengymnastik

09.00 – 10.00 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)  
Trainerin Angela Hillebrand

#### Wirbelsäulengymnastik

10.15 – 11.15 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3a)  
Trainerin Angela Hillebrand

#### Damengymnastik

14.00 – 15.00 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)  
Trainerin Dagmar Diensberg

#### Fitness für alle – Gemeinsam Gas geben!

19.00 – 20.00 Uhr  
TH Martinusschule, Halestraße 7  
Trainerin Marina Groth

#### Gesunder Rücken, gesundes Wir

20.00 – 21.00 Uhr  
TH Martinusschule, Halestraße 7  
Trainerin Marina Groth

#### Männerymnastik und Volleyball

20.00 – 22.00 Uhr  
TH Alte Heerstraße 81  
Trainer Robert Slydel

### Mittwoch

#### Rückenfitness

10.00 – 11.00 Uhr  
TH Bussardstraße 1  
Trainerin Britta Holloway

#### Tischtennis

12.00 – 14.00 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

#### Radfahren (im Sommer)

ab 14.30 Uhr  
TH Bussardstraße 1  
Wechselnde Übungsleiter

#### Yoga auf dem Stuhl

16.30 – 17.30 Uhr  
Wohnanlage Am Dreeskamp  
Dreeskamp 5  
Trainerin Dorothea Knipp

### Mittwoch

#### Pilates

19.30 – 20.30 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)  
Trainerin Jutta Nehrenheim

#### Fitness mit Einsatz des Original Flexi-Bar

20.30 – 21.30 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)  
Trainerin Jutta Nehrenheim

#### Fitness

20.00 – 21.30 Uhr  
TH Martinusschule, Halestraße 7  
Trainerin Claudia Kosterlitzky

### Donnerstag

#### Tanzen (kein Paartanz)

10.00 – 11.00 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)  
Trainerin Sylvia Beche

#### Gymnastik für Frauen

18.00 – 19.00 Uhr  
19.00 – 20.00 Uhr  
TH Kath. Grundschule,  
Alte Heerstraße 81  
Trainerin Elke Wilms

#### Rückenaktiv – Bewegen statt schonen + Entspannung

Bitte eigene Fitness-Matte mitbringen!  
19.00 – 20.30 Uhr  
TH Sebastianusschule,  
Bruchweg 21 – 23, Holzbüttgen  
Trainerin Jutta Nehrenheim

#### Fitness in allen Variationen (wechselnde Stundeninhalte)

19.30 – 20.30 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)  
Trainerin Marina Groth

#### Fußball Freizeit/Hobby

20.00 – 22.00 Uhr  
TH Alte Heerstraße 81  
Trainer Peter Irrenberg

### Freitag

#### Rückenfitness

09.30 – 10.30 Uhr  
Wohnanlage Am Dreeskamp  
Dreeskamp 5  
Trainerin Britta Holloway

#### Hatha-Yoga (Senioren)

08.30 – 09.30 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3)  
Trainerin Dorothea Knipp

#### Yoga rund um den Stuhl

09.45 – 10.45 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3a)  
Trainerin Dorothea Knipp

#### Faszientraining mit und ohne Geräte

10.00 – 11.00 Uhr  
TH Bussardstraße 1  
Trainerin Alina Barton

#### Tischtennis

12.00 – 14.00 Uhr  
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

#### Gymnastik, Atemübungen und mehr

16.30 – 17.30 Uhr  
Wohnanlage Am Dreeskamp  
Dreeskamp 5  
Trainerin Renate Lehmann

#### Fußball Freizeit / Hobby

(Männer ab 30 Jahre)  
18.00 – 20.00 Uhr  
TH Alte Heerstraße 81  
Trainer Nikola Biljan

**Freies  
Boule spielen**  
Mo – Fr | 11 – 20 Uhr  
**Sportzentrum Kaarst-Mitte**

Anmeldung an der Rezeption  
**10€ pro Platzbuchung**  
(Kostenfrei für Mitglieder der  
Abteilung Sport für Jung u. Alt!)

**Nur Barzahlung  
möglich!**

### Montag

#### Freies Schwimmen

(1,30m Wassertiefe)  
16.35 – 17.30 Uhr  
Aufsicht Lara Kesmis

#### \*Aqua jogging (1,80m Wassertiefe)

17.35 – 18.15 Uhr  
Trainerin Barbara Pohl  
**Warteliste! Anfragen an:**  
jungundalt@sg-kaarst.com

#### \*Aqua fitness (1,30m Wassertiefe)

18.20 – 19.05 Uhr  
Trainerin Barbara Pohl  
**Warteliste! Anfragen an:**  
jungundalt@sg-kaarst.com

### Donnerstag

#### Freies Schwimmen (1,30m Wassertiefe)

15.30 – 16.30 Uhr  
Aufsicht Norbert de Giorgi

#### \*Wassergymnastik (1,30m Wassertiefe)

16.35 – 17.20 Uhr  
Trainerin Monika Dahm

### Freitag

#### \*Aqua jogging (1,80m Wassertiefe)

15.10 – 15.55 Uhr  
Trainer Norbert de Giorgi

#### Freies Schwimmen (1,80m Wassertiefe)

16.00 – 16.45 Uhr  
Aufsicht Gio Kim

### Samstag

#### \*Inklusions-Schwimmen

Für Menschen mit und ohne Behinderung  
13.00 – 14.00 Uhr bis 12 Jahre  
14.00 – 15.00 Uhr ab 13 Jahre  
Trainer Janine Wolf

**Monatlicher  
Beitrag beinhaltet:**

**1x wöchentlich**  
Aqua jogging, Aqua fitness  
Wassergymnastik **oder**  
Inklusions-Schwimmen  
**plus 1x freies**  
Schwimmen.