

Öffnungszeiten

Sportangebote

Bitte beachten Sie, dass zu diesen Zeiten das Haus öffnet bzw. schließt.

Mai – August (Sommer)

Studio

Mo, Mi	06.00 – 22.30 Uhr
Di, Do	08.00 – 22.30 Uhr
Fr	06.00 – 21.30 Uhr
Sa	09.00 – 17.00 Uhr
So	09.00 – 15.00 Uhr

Gemischte Sauna

Mo – Fr	ab 09.00 Uhr
Sa, So, Feiertage	ab 10.00 Uhr

bis jeweils eine halbe Stunde vor Hausschließung

Damen Sauna

Mo, Mi	18.00 – 22.00 Uhr
Di, Fr	09.00 – 13.00 Uhr

September – April (Winter)

Studio

Mo, Mi	06.00 – 22.30 Uhr
Di, Do	08.00 – 22.30 Uhr
Fr	06.00 – 21.30 Uhr
Sa	09.00 – 18.00 Uhr
So	09.00 – 17.00 Uhr

Gemischte Sauna

Mo – Fr	ab 09.00 Uhr
Sa, So, Feiertage	ab 10.00 Uhr

bis jeweils eine halbe Stunde vor Hausschließung

Damen Sauna

Mo, Di	09.00 – 22.00 Uhr
Fr	09.00 – 13.00 Uhr
So	10.00 – 16.30 Uhr

Feiertage

siehe Aushang!

Sportgemeinschaft Kaarst e.V.

Pestalozzistraße 3a | 41564 Kaarst
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51
info@sg-kaarst.com | www.sg-kaarst.de

Stand: 01.01.2020

- Badminton
- Basketball
- Breitensport
- Boxen
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Klettern
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Seniorensport
- Sportabzeichen
- Tanzen
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Turnen
- Volleyball

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.

- [Der Beitrag wird monatlich abgebucht.](#)
- Die Abbuchung erfolgt jeweils zum 1. eines Monats im voraus.
- Gebühren für Nicht-SEPA Lastschriftmandate können in der Geschäftsstelle erfragt werden.
- Schüler-/Studenten- und Azubitarife werden nur mit aktuellem Ausbildungsnachweis berücksichtigt. Dieser Nachweis muss automatisch jährlich erfolgen.
- Alle aufgeführten Beiträge sind [inkl. Vereinsbeitrag.](#)
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsbeitrag:
Erwachsene 6,75€ mtl., Kinder 3,50€ mtl.

Ein Wechsel in eine andere Abteilung der SG Kaarst ist nur halbjährlich zu den Kündigungsterminen möglich.



Fitness-Studio



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

Fitness Sportprogramm Indoorcycling

Beitrag Studionutzung inkl. Indoorcycling, Sportprogramm und Sauna	45,75€ mtl.
Ermäßigung Schüler, Azubi, Studenten bis 27 Jahre U18 Eine aktuelle Schul-/Studentenbescheinigung ist erforderlich.	41,75€ mtl. 38,50€ mtl.

Einmalige Aufnahmegebühr **35,00€**

Sportprogramm Indoorcycling

Einzelbuchung Es besteht die Möglichkeit einen fest gewählten Kurs (Tag und Uhrzeit) aus unserem Sportprogramm und Indoorcycling einzeln zu buchen.	26,75€ mtl.
Ermäßigung U18	23,50€ mtl.

Einmalige Aufnahmegebühr **35,00€**

Probetraining Kontakt

1 mal kostenloses Probetraining

Fitness-Studio

Rufen Sie an oder kommen Sie vorbei, um Ihr persönliches Einführungstraining bei unseren Trainern zu vereinbaren.
Tel. **02131 51267-39**
fitness-studio@sg-kaarst.com

Sportprogramm

Melden Sie sich 15 Minuten vor Beginn des gewünschten Angebots an der Rezeption.

Indoorcycling

Bitte reservieren Sie, ab einer Woche vor dem gewünschten Angebot, Ihr eigenes Trainingsrad an der Rezeption.
Tel. 02131 51267-30

Kontakt

Leitung Fitness-Studio

Lisa Cardinale

lisa.cardinale@sg-kaarst.com

Leitung Sportprogramm und Indoorcycling

Steffi Hager

steffi.hager@sg-kaarst.com

Ihr Gesundheitspaket:

Fitness-Check **persönliche Betreuung** Trainingsplanerstellung **qualifizierte Trainer** Ausdauerstest **Ernährungstipps** Sauna **Damensauna** kostenloses Trinkwasser **Functional Training am P6 Turm** Jumping **Indoorcycling** Bodyforming **Rücken Fit** Yoga **Pilates** u.v.m.



- Cardiotraining geeignet
- Krafttraining geeignet
- Rückentraining geeignet
- Gesundheitsorientiert
- Ganzheitlich

