

Beiträge

Sportangebote

Voraussetzung:

- Ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse oder
- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung

Monatlicher Beitrag Herzsport:

| | |
|-------------------|---------|
| Erwachsene | 16,75 € |
| Erwachsene passiv | 7,95 € |

| | |
|----------------------------|---------|
| Aufnahmegebühr (einmalig): | 10,50 € |
|----------------------------|---------|

- Aikido
- Badminton
- Basketball
- Boxen
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Kickboxen
- Kinderturnen
- Klettern
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Sport für Jung und Alt
- Sportabzeichen
- Tanz
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- 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.

- 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.
- Die 1. 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



Rehasport

Herzsport



Zertifiziert durch den
Bundesverband
RehaSport Deutschland e.V.



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

Trainingszeiten

Teilnehmer Ziele

Ansprechpartner

Montag

Herzsport + AVK - Training + Diabetes

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Sportforum Kaarst-Büttgen,
Gymnastikhalle, Olympiastraße 3

Trainerin: Martina Bederke-Eßer

Herzsport

Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1

Trainerin: Natalie Klupsch

Dienstag

Herzsport

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Turnhalle Alte Heerstraße 81

Trainerin: Martina Bederke-Eßer

Herzsport

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle Alte Heerstraße 81

Trainerin: Martina Bederke-Eßer

Donnerstag

Herzsport

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1

Trainerin: Martina Bederke-Eßer

Herzsport

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2

Trainerin: Natalie Klupsch

Herzsport

Die Herzsportgruppen richten sich an alle Betroffenen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (mit und ohne Verordnung) wie der KHK, Schrittmacherimplantationen, Zustand nach Herzinfarkt, Herzklappen- bzw. Bypass-Op's etc.

Die Herzsportgruppen werden von speziell ausgebildeten Rehatrainern geleitet. Dort haben Sie die Möglichkeit unter fachlicher Anleitung und mit ärztlicher Betreuung Sport zu treiben.

Schwerpunkt in den Sportgruppen ist das Herz-Kreislauf-Training mit Pulskontrolle. Durch gymnastische Übungen und kleine Spiele verbessern wir unsere Muskelkraft, Muskelausdauer und Koordination und können dadurch herzbedingte Funktions- und Leistungseinbußen im Alltag teilweise kompensieren.

Schließlich fördern gesellige Veranstaltungen, Boccia-Nachmittage und ähnliche Aktivitäten den Kontakt zu anderen Betroffenen.

Ansprechpartner:

Öffnungszeiten Geschäftsstelle Rehasport

Di 12.00 – 14.00 Uhr

Mi 09.00 – 13.00 Uhr

Do 14.00 – 16.00 Uhr

Tel. 02131 51267-32

rehasport@sg-kaarst.com

SG Kaarst

Rezeption

Tel. 02131 51267-30

Martina Bederke-Eßer

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin

Übungsleiterin Rehabilitationssport

Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“

martina.bederke-esser@sg-kaarst.com

Natalie Klupsch

Heilpraktikerin

Übungsleiterin Rehabilitationssport

Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“

natalie.klupsch@sg-kaarst.com