

Beiträge Ansprechpartner

Monatlicher Beitrag Sport mit Älteren:

Senioren ab 50 Jahre	15,75 €
Passive Mitgliedschaft	12,35 €

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.

Aufnahmegebühr (einmalig): 10,00 €

*Wassergymnastik:

Für den Monatsbeitrag kann man sich **einen** Kurs wöchentlich aussuchen. **Keine Doppelbelegung!** Nur über 10er Karte zusätzlich möglich.

10er Karte 25,00 €

Abteilungsleiterin

Else Steins

Tel. 02131 3680341

stellv. komm. Abteilungsleiter

Benjamin Wang

benjamin.wang@sg-kaarst.com

Sportangebote

- 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.

- 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



Sport mit Älteren



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

Trainingszeiten

Trainingszeiten

Trainingszeiten

Montag

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

Tai-Chi-Chuan
09.00 – 10.00 Uhr
TH Bussardstraße 1
Burkhard Kaiser

Walking
10.00 – 11.00 Uhr
Parkplatz am Bauhof
Wechselnde Übungsleiter

Sanfte Ganzkörper-
gymnastik
10.00 – 11.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte
(R2)
Angela Hillebrand

*Wassergymnastik
15.15 – 16.00 Uhr
16.00 – 16.45 Uhr
16.45 – 17.30 Uhr
Schwimmhalle
Alte Heerstraße 81
Benjamin Wang

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik
08.00 – 09.00 Uhr
TH Bussardstraße 1
Angela Hillebrand

Wirbelsäulengymnastik
09.00 – 10.00 Uhr
TH Bussardstraße 1
Angela Hillebrand

Nordic Walking
10.00 – 11.00 Uhr
Regio Parkplatz
Kaarster See
Stephan Domann

Freies Singen
18.30 – 20.00 Uhr
Gaststätte Bischofshof
Christel Bresack
Wechselnder
Wochentag!

Mittwoch

Rückenfitness
08.30 – 09.30 Uhr
09.30 – 10.30 Uhr
TH Bussardstraße 1
Martina Groth
(nicht bei akuten
Rückenbeschwerden)

Osteoporose
11.00 – 12.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte
(R2)
Elke Wilms

**Warteliste! Vormerkung
über die Rezeption.
Tel. 02131 51267-30**

Tischtennis
12.00 – 14.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte
(R2)
Else Steins

Radfahren (im Sommer)
ab 14.30 Uhr
TH Bussardstraße 1
Wechselnde Übungsleiter

Wassergymnastik: Wir nutzen die positiven Eigenschaften des Wassers mit einem gelenk-schonenden Ganzkörpertraining, dessen Intensität individuell angepasst werden kann. Eine vielfältige Geräteauswahl bringt frischen Schwung in jede Stunde.

Donnerstag vorm.

Gedächtnistraining
08.30 – 10.00 Uhr
Bebop, Haus der Jugend
Heike Loosen
zzgl. 3,50 € monatlich

Gedächtnistraining
10.15 – 11.45 Uhr
Bebop, Haus der Jugend
Heike Loosen
zzgl. 3,50 € monatlich

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

Donnerstag nachm.

Schwimmen
15.30 – 16.30 Uhr
(1,30m Wassertiefe)
Schwimmhalle
Alte Heerstraße 81
Benjamin Wang

*Wassergymnastik
16.35 – 17.20 Uhr
Schwimmhalle
Alte Heerstraße 81
Benjamin Wang

Schwimmen
17.30 – 18.30 Uhr
(1,80m Wassertiefe)
Schwimmhalle
Alte Heerstraße 81
Benjamin Wang

Volleyball
18.00 – 20.00 Uhr
TH Bussardstraße 1

Freitag

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

Tennis
10.00 – 13.00 Uhr
Tennisanlage
Kaarster See
Jutta Bach

Kegeln
alle 14 Tage
12.30 – 14.30 Uhr
Gaststätte Johnen
Klaus Wüster

*Wassergymnastik
15.10 – 15.55 Uhr
16.00 – 16.45 Uhr
Schwimmhalle
Alte Heerstraße 81
Benjamin Wang

Samstag

Schwimmen
13.30 – 14.15 Uhr
(1,30m Wassertiefe)
14.15 – 15.00 Uhr
(1,80m Wassertiefe)
Schwimmhalle
Alte Heerstraße 81
Benjamin Wang

Wissenswert:

Breitensport | ab 50 Jahre | Breitensportniveau | Trainingsstätte im Sportzentrum Kaarst-Mitte bzw. in Turnhallen | T-Shirt, Sporthose und Hallenturnschuhe