

## Kursgebühr

Der Kurs ist zum 01. oder 15. jeden Monats buchbar, läuft 3 Monate und endet automatisch. Kursverlängerung muss in der Geschäftsstelle erfolgen.

**90 €**

zzgl. 3 x 3,50 € Vereinsgrundbeitrag

**15 €**

Einmalige Aufnahmegebühr bei Erstanmeldung

Vor der ersten Kursanmeldung bitten wir Sie einen Termin für eine Probestunde zu vereinbaren.

## Sportangebote

- 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

- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsbeitrag nur einmal berechnet.
- Vereinsbeitrag: Erwachsene 6,75 €/mtl., Kinder 3,50 €/mtl.
- Keine Aufnahmegebühr für Mitglieder und Folgekurse
- Keine Kündigung notwendig

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



# Teen Fitness

## Sportzentrum Kaarst-Mitte



**Sport**  
**Zentrum**  
Kaarst-Mitte

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

Es sind alle Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren angesprochen. Die Teilnehmer sollten motiviert sein und Spaß daran haben sich zu bewegen. Im Alter von 12 Jahren kann in Begleitung der Eltern trainiert werden. Ab 16 Jahre ermäßigte Mitgliedschaft im Fitness-Studio.

### Ziele:

- Förderung der Konzentration
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stärkung des Selbstbewußtsein
- Spaß an Bewegung
- Sozialerfahrungen sammeln
- Verbesserung der Koordination
- Förderung der Eigenständigkeit

Das Bewegungsangebot wird in unserem Fitness-Studio unter fachlicher Anleitung an unseren Kraft- und Ausdauergeräten durchgeführt.

Die Jugendlichen trainieren nach einem Trainergespräch und ausführlicher Trainingsplan Erstellung mit anschließender Geräteeinführung, selbstständig im Fitness-Studio.

Die Nutzung des Kursprogramm und der Sauna sind nicht im Angebot enthalten.

Vor der Teilnahme an unserem Kurs ist eine ärztliche Untersuchung ratsam (kleines Blutbild, Lungenfunktionstest).

### Adrian Dilbens

Tel. 02131 51267-39

adrian.dilbens@sg-kaarst.com

