

## Kursgebühr und Kurszeiten

07. Januar – 03. April 2020

91,00 €

zzgl. 3 x 3,50 € Vereinsgrundbeitrag

21. April – 26. Juni 2020

70,00 €

zzgl. 3 x 3,50 € Vereinsgrundbeitrag

12. August – 09. Oktober 2020

63,00 €

zzgl. 3 x 3,50 € Vereinsgrundbeitrag

27. Oktober – 22. Dezember 2020

56,00 €

zzgl. 2 x 3,50 € Vereinsgrundbeitrag

dienstags bis freitags 14.00 – 17.30 Uhr  
2 Termine pro Woche wählbar

Aufnahmegebühr 15 €.

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

Ferientarife sind nach Absprache möglich.

### 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

Stand: 07.09.2020

## 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

- 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

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



# Teen Fitness

## Sportzentrum Kaarst-Mitte



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

### An wen richtet sich das Angebot?

Es sind alle Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren angesprochen (Jungen und Mädchen). Die Teilnehmer sollten motiviert sein und Spaß daran haben sich zu bewegen.

### ZIELE:

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

### Wie und wo findet das Angebot statt?

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

Die Jugendlichen trainieren zu festen Trainingszeiten zwei mal in der Woche wahlweise dienstags bis freitags von 14.00 bis 17.30 Uhr. Beide Trainingseinheiten sollten eingehalten werden, um ein erfolgreiches Training zu ermöglichen.

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

### Wann startet der nächste Kurs?

Die Kurse finden nur zwischen den Ferien statt.

Jeder Jugendliche erhält am ersten Tag sein persönliches Trainingsprogramm. Vor der ersten Trainingseinheit wird es ein Anamnesegespräch geben und der aktuelle Leistungsstand jedes Jugendlichen ermittelt.

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

### Lisa Cardinale

Tel. 02131 51267-39

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

### Robert Lippert

Tel. 02131 51267-39

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

