

Beiträge Ansprechpartner

Sportangebote

Monatlicher Beitrag Sportprogramm:

Erwachsene	16,75 €
Jugendliche bis 17 J.	10,50 €
Passiver Beitrag	8,25 €
Erwachsene für Walking	11,75 €
Aufnahmegebühr (einmalig):	20,00 €

Ermäßigter Mitgliedsbeitrag i.H.v. 5,75 € bei zusätzlicher Anmeldung im Fitness-Studio Sportzentrum Kaarst-Mitte.

*Wichtig für Faszientraining:

Vereinsmitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von **30,00 €** über 10 Einheiten. **Eigene Faszienrolle mit zum Training bringen.**

*Wichtig für Entspannung nach ZilGrei, Atem-Yoga und Beweglichkeit:

Vereinsmitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Mitgliedsbeitrag zur Abteilung Breitensport oder Zusatzbeitrag von **30,00 €** über 10 Einheiten für Mitglieder anderer Abteilungen.

*Wichtig für Pilates für Anfänger:

Vereinsmitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Mitgliedsbeitrag zur Abteilung Breitensport oder Zusatzbeitrag von **30,00 €** über 10 Einheiten für Mitglieder anderer Abteilungen.

*Wichtig für Rückenaktiv – Bewegen statt schonen:

Vereinsmitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Mitgliedsbeitrag zur Abteilung Breitensport oder Zusatzbeitrag von **30,00 €** über 10 Einheiten für Mitglieder anderer Abteilungen.

*Wichtig für spezielle therap. Gymnastik:

Vereinsmitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von **38,35 €** für Mitglieder aus anderen Abteilungen und für Mitglieder der Abteilung Breitensport.

*Wichtig für Tanz im besten Alter:

Vereinsmitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von **40,00 €** über 10 Einheiten für Mitglieder aus anderen Abteilungen!

*Wichtig für Aquajogging und Aquafitness:

Für den Monatsbeitrag kann man sich **einen** Kurs wöchentlich aussuchen. **Keine Doppelbelegung!**

Ansprechpartner:

Geschäftsstelle

breitensport@sg-kaarst.com | Tel. 02131 51267-30

- 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



Breitensport

Kaarster Turnhallen



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

Trainingszeiten

Montag

*Faszientraining mit und ohne Geräten

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort TH Bussardstraße 1
Trainerin Martina Groth

*Tanz im besten Alter

Uhrzeit 11.00 – 12.00 Uhr
Ort TH Bussardstraße 1
Trainerin Britta Holloway

*Aquajogging

1,80m Wassertiefe

Uhrzeit 17.35 – 18.20 Uhr
Ort Schwimmhalle Alte Heerstraße 81
Trainerin Barbara Pohl

Die maximale Teilnehmeranzahl ist erreicht.

Anfragen zur Warteliste an: breitensport@sg-kaarst.com

*Aquafitness

1,30m Wassertiefe

Uhrzeit 18.20 – 19.05 Uhr
Ort Schwimmhalle Alte Heerstraße 81
Trainerin Barbara Pohl

Power Workout für Sie und Ihn

Uhrzeit 19.15 – 20.15 Uhr
Ort TH Kath. Grundschule, Alte Heerstraße 81
Trainer Hubert Mieruch

Wirbelsäulengymnastik

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr
Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr
Ort TH Bussardstraße 1
Trainerin Angela Hillebrand

Mixed Motions – Der Fitnessmix

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr
Ort TH Martinusschule, Halestraße 7
Trainerin Marina Groth

Rundum aktiv – Office-Workout **ab 25.10.21**

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr
Ort TH Martinusschule, Halestraße 7
Trainerin Marina Groth

Fußball Freizeit / Hobby

Männer ab 50 Jahre
Uhrzeit 20.15 – 21.45 Uhr
Ort TH Alte Heerstraße 81
Trainer Hubert Mieruch

Trainingszeiten

Dienstag

Damengymnastik

Uhrzeit 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Dagmar Diensberg

Power out – Intervall & auspowern

Uhrzeit 19.00 – 19.45 Uhr
Ort TH Martinusschule, Halestraße 7
Trainerin Marina Groth

Slow Flow – Die Balance aus Kräftigung und Dehnung

Uhrzeit 19.45 – 21.00 Uhr
Ort TH Martinusschule, Halestraße 7
Trainerin Marina Groth

Mittwoch

Walking

Uhrzeit 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Treffpunkt: Am Bauhof (Vorster Wald)
Trainerin Traudel Bongards

Pilates

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr
Ort TH Matthias-Claudius-Schule, Grünstraße 8
Trainerin Jutta Nehrenheim

Online-Kurs: Wirbelsäulen-Workouts und mehr

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr
Trainerin Angela Hillebrand
ZOOM-Online-Anmeldung: angela.hillebrand@sg-kaarst.com

Fitness mit Einsatz des Original Flexi-Bar

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr
Ort TH Matthias-Claudius-Schule, Grünstraße 8
Trainerin Martina Groth

Fitness

Uhrzeit 20.00 – 21.30 Uhr
Ort TH Martinusschule, Halestraße 7
Trainerin Claudia Kosterlitzky

*Spezielle therap. Gymnastik für Frauen jeden Alters

Zum Erhalt und zur Verbesserung der Funktionalität des Beckenbodens und der Blase werden praktische Übungen erlernt. Beckenboden, Bauch und Rücken werden trainiert.

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr
Ort TH Kath. Grundschule, Alte Heerstraße 81
Trainerin Renate Hahn

Donnerstag

*Tanz im besten Alter

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort TH Bussardstraße 1
Trainerin Britta Holloway

Trainingszeiten

Donnerstag

Gymnastik für Frauen

Uhrzeit 18.00 – 19.00 Uhr
Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr
Ort TH Kath. Grundschule, Alte Heerstraße 81
Trainerin Elke Wilms

*Pilates für Anfänger

Uhrzeit 19.05 – 20.00 Uhr
Ort TH Sebastianusschule, Bruchweg 21 – 23, Holzbüttgen
Trainerin Jutta Nehrenheim

*Rückenaktiv – Bewegen statt schonen

Uhrzeit 20.05 – 21.00 Uhr
Ort TH Sebastianusschule, Bruchweg 21 – 23, Holzbüttgen
Trainerin Jutta Nehrenheim

Fitness in allen Variationen (wechselnde Stundeninhalte)

Uhrzeit 19.30 – 20.30 Uhr
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Martina Groth
Auf 15 Teilnehmer begrenzt!

Männergymnastik und Volleyball

Uhrzeit 19.30 – 22.00 Uhr
Ort TH Realschule, Neusser Straße / Halestraße 1
Trainer Robert Slydel

Fußball Freizeit/Hobby

Männer ab 40 Jahre
Uhrzeit 20.00 – 22.00 Uhr
Ort TH Alte Heerstraße 81
Trainer Hubert Mieruch

Freitag

*Faszientraining mit und ohne Geräten

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort TH Bussardstraße 1
Trainerin Martina Groth

*Gymnastik – Atem-Yoga –

Mobil und entspannt ins Wochenende **Beginnt später**

Uhrzeit 15.45 – 16.45 Uhr
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Melanie Jandt

*Aquafitness **Beginnt später**

Uhrzeit 16.45 – 17.30 Uhr
Ort Schwimmhalle Alte Heerstraße 81
Trainer N.N.

Fußball Freizeit / Hobby

Männer ab 30 Jahre
Uhrzeit 18.00 – 20.00 Uhr
Ort TH Alte Heerstraße 81
Trainer Nikola Biljan