

Beiträge Ansprechpartner

Monatlicher Beitrag Sportprogramm:

Jugendliche ab 16 Jahre	15,00 €
Erwachsene ab 18 Jahre	18,25 €

Aufnahmegebühr (einmalig):

Jugendliche	10,00 €
Erwachsene	20,00 €

Ermäßigter monatlicher Beitrag 7,00 € bei gleichzeitiger Mitgliedschaft im Fitness-Studio.

*Wichtig für angeleitete Aquajogging, Aquafitness und Wassergymnastik:

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

Ansprechpartner:

Robert Slydel
Mobil 0179 3990485

Norbert de Giorgi
Mobil 0177 2855921

jungundalt@sg-kaarst.com

Stand: 30.03.2023

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 für Jung und Alt



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

Montag

Dienstag Mittwoch

Mittwoch Donnerstag

Freitag

Wasserkurse Schwimmhalle Alte Heerstraße 81

Montag

Wirbelsäulengymnastik

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

Faszientraining mit und ohne Geräte

09.30 – 10.30 Uhr
TH Bussarstraße 1
Trainerin Britta Holloway

Walking

10.00 – 11.00 Uhr
Parkplatz am Bauhof
Trainer Robert Slydel

Sanfte Ganzkörpergymnastik

10.00 – 11.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Angela Hillebrand

Fit durch tanzen

10.30 – 11.30 Uhr
TH Bussarstraße 1
Trainerin Britta Holloway

Power Workout für Sie und Ihn

19.00 – 20.00 Uhr
(Osterferien – Herbstferien)
19.30 – 20.30 Uhr
(Herbstferien – Osterferien)
TH Kath. Grundschule,
Alte Heerstraße 81
Trainer Kerstin Irrenberg

Wirbelsäulengymnastik

19.00 – 20.00 Uhr
20.00 – 21.00 Uhr
TH Bussarstraße 1
Trainerin Angela Hillebrand

Fußball Freizeit / Hobby

(Männer ab 50 Jahre)
20.00 – 21.30 Uhr
(Osterferien – Herbstferien)
20.30 – 22.00 Uhr
(Herbstferien – Osterferien)
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Peter Irrenberg

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik

08.10 – 09.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Angela Hillebrand

Wirbelsäulengymnastik

09.00 – 09.50 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Angela Hillebrand

Damengymnastik

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

Power out – Intervall & auspowern

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

Slow Flow – Die Balance aus Kräftigung & Dehnung

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

Mittwoch

Rückenfitness

09.00 – 10.00 Uhr
TH Bussarstraße 1
Trainerin Britta Holloway

Tischtennis

12.00 – 14.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Radfahren (im Sommer)

ab 14.30 Uhr
TH Bussardstraße 1
Wechselnde Übungsleiter

Pilates

19.00 – 20.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Jutta Nehrenheim

Mittwoch

Fitness mit Einsatz des Original Flexi-Bar

20.00 – 21.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Jutta Nehrenheim

Fitness

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

Donnerstag

Tanzen (kein Paartanz)

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

Gymnastik für Frauen

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

Rückenaktiv – Bewegen statt schonen + Entspannung

Bitte eigene Fitness-Matte mitbringen!
19.00 – 20.30 Uhr
TH Sebastianusschule,
Bruchweg 21 – 23, Holzbüttgen
Trainerin Jutta Nehrenheim

Fitness in allen Variationen (wechselnde Stundeninhalte)

19.30 – 20.30 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Marina Groth

Männerymnastik und Volleyball

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

Fußball Freizeit/Hobby

(Männer ab 40 Jahre)
20.00 – 22.00 Uhr
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Peter Irrenberg

Freitag

Hatha-Yoga (Senioren)

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

Yoga rund um den Stuhl **ab 21.04.23**

10.00 – 11.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3a)
Trainerin Dorothea Knipp

Faszientraining mit und ohne Geräte

10.00 – 11.00 Uhr
TH Bussarstraße 1
Trainerin Alina Barton

Tischtennis

12.00 – 14.00 Uhr
Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Freies Singen (alle 14 Tage)

12.30 – 14.30 Uhr
Gaststätte Johnen
Trainerin Christel Bresack

Fußball Freizeit / Hobby

(Männer ab 30 Jahre)
18.00 – 20.00 Uhr
TH Alte Heerstraße 81
Trainer Nikola Biljan

Montag

***Aquajogging** (1,80m Wassertiefe)
17.35 – 18.20 Uhr
Trainerin Barbara Pohl
Warteliste! Anfragen an:
jungundalt@sg-kaarst.com

***Aquafitness** (1,30m Wassertiefe)

18.20 – 19.05 Uhr
Trainerin Barbara Pohl
Warteliste! Anfragen an:
jungundalt@sg-kaarst.com

Donnerstag

Freies Schwimmen (1,30m Wassertiefe)

15.30 – 16.30 Uhr
Aufsicht Norbert de Giorgi

Wassergymnastik (1,30m Wassertiefe)

16.35 – 17.20 Uhr
Trainerin Monika Dahm

Freitag

***Aquajogging** (1,80m Wassertiefe)

15.10 – 15.55 Uhr
Trainer Norbert de Giorgi

Freies Schwimmen (1,80m Wassertiefe)

16.00 – 16.45 Uhr
Aufsicht Norbert de Giorgi

Samstag

Freies Schwimmen

13.30 – 14.15 Uhr (1,30m Wassertiefe)
14.15 – 15.00 Uhr (1,80m Wassertiefe)
Aufsicht Vahid Faiazi

Monatlicher
Beitrag beinhaltet:
1x wöchentlich
Aquajogging,
Aquafitness oder
Wassergymnastik
plus 1x freies
Schwimmen.