

## Beiträge

Monatlicher Beitrag MamaFitness:	
Mama 1. Kurs	26,00€
Mama 2. Kurs	16,00€
Aufnahmegebühr Mama (einmalig):	10,00€

### Info!

Kind zahlt nur den Vereinsbeitrag, i. H. v. 3,00 €/mtl., ohne Aufnahmegebühr.

## Sportangebote

- **Badminton**
- **Basketball**
- **Breitensport**
- **Boxen**
- **Fechten**
- **Fitness-Studio**
- **Fußball**
- **Judo**
- **Handball**
- **Karate**
- **Klettern**
- **Kunstturnen**
- **Leichtathletik**
- **Radsport**
- **Rehasport**
- **Schach**
- **Schwimmen**
- **Senioren-sport**
- **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.

- **Der Beitrag wird monatlich abgebucht.**
- Die Abbuchung erfolgt jeweils zum 1. eines Monats im voraus.
- Gebühren für Nicht-SEPA Lastschriftmandate können in der Geschäftsstelle erfragt werden.
- Schüler-/Studenten- und Azubitarife werden nur mit aktuellem Ausbildungsnachweis berücksichtigt. Dieser Nachweis muss automatisch jährlich erfolgen.
- Alle aufgeführten Beiträge sind **inkl. Vereinsbeitrag**.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsbeitrag:  
Erwachsene 6,00€ mtl., Kinder 3,00€ mtl.

Sportgemeinschaft Kaarst e. V.  
Pestalozzistraße 3a | 41564 Kaarst  
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51  
info@sg-kaarst.de | www.sg-kaarst.de



# MamaFitness

## SG Sportzentrum



**Mama  
Fitness**

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



Mein Sportverein

## BauchBeutelPo

## HappyBauch | BauchBuggyGo

## Ansprechpartner

### BauchBeutelPo

#### Mittwoch

Uhrzeit 09.30 – 10.30 Uhr  
Ort SG Sportzentrum Raum 3a  
Trainerin Annette Strohbücker

Alter Deines Kindes: 4 Monate – 2 Jahre  
Für Mamas, die sich nach der Rückbildungsgymnastik weiterhin fit halten möchten!  
Das Tolle ist: Dein Baby/Kleinkind ist dabei! Beim Training kann die Tragehilfe unterstützend eingesetzt werden.

### HappyBauch

#### Donnerstag

Uhrzeit 09.30 – 10.30 Uhr  
Ort SG Sportzentrum Raum 3  
Trainerin Annette Strohbücker

Beginn: ab der 12. SSW  
Fitness und Entspannung während der Schwangerschaft tragen zum Wohlbefinden vom Mama und Baby bei. Mit einem sanften Training begleiten wir die werdende Mama durch die Schwangerschaft.

### BauchBuggyGo

#### Donnerstag

Uhrzeit 10.45 – 11.45 Uhr  
Ort Stadtpark  
Treffpunkt vor dem SG Sportzentrum  
Pestalozzistraße 3a  
Trainerin Annette Strohbücker

Alter Deines Kindes: 4 Monate – 2 Jahre  
Outdoor-Fitness für Mamas mit Baby/Kleinkind und Buggy. Vom Walken über das Krafttraining zum Wohlfühlen und fit werden.

### Steffi Hager

Tel. 02131 51267-30  
steffi.hager@sg-kaarst.de

### Annette Strohbücker

annette.strohbuecker@sg-kaarst.de

zertifizierte superMAMAfitness-Trainerin

