

Beiträge

Sportangebote

Voraussetzung:

- Ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse
- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung
- Selbstzahler ohne Mitgliedschaft 6€ pro Einheit

Monatlicher Beitrag Orthopädie:

Erwachsene 21,00€

Aufnahmegebühr (einmalig):

5,11€

- 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](#).
- Gebühren für Nicht-SEPA Lastschriftmandate können in der Geschäftsstelle erfragt werden.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsbeitrag: Erwachsene 6,00€ mtl., Kinder 3,00€ 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 3a | 41564 Kaarst
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51
info@sg-kaarst.de | www.sg-kaarst.de



Rehasport

Orthopädie



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



Mein Sportverein

Trainingszeiten

Teilnehmer/Ziele

Ansprechpartner

Montag

Uhrzeit: 11.45 – 12.30 Uhr
Uhrzeit: 12.30 – 13.15 Uhr
Ort: SG Zentrum Raum 3a

Dienstag

Uhrzeit: 11.00 – 11.45 Uhr
Ort: SG Zentrum Raum 3a
Uhrzeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Ort: SG Zentrum Raum 1

Neu ab
10.10.2017

Mittwoch

Uhrzeit: 12.15 – 13.00 Uhr
Uhrzeit: 13.00 – 13.45 Uhr
Ort: SG Zentrum Raum 1

Donnerstag

Uhrzeit: 18.45 – 19.30 Uhr
Ort: SG Zentrum Raum 2

Freitag

Uhrzeit: 11.45 – 12.30 Uhr
Uhrzeit: 12.30 – 13.15 Uhr
Ort: SG Zentrum Raum 3a

Ambulante Rehasportgruppen Orthopädie

Die Gruppen sind geeignet für Teilnehmer die einen Bandscheibenvorfall, eine Bandscheibenvorwölbung oder eine krankhafte Veränderung an der Wirbelsäule erlitten haben, sowie Patienten mit Schulter-, Hüft- und Knieproblemen.

Das Übungsprogramm beinhaltet:

- Erwärmung
- Koordinationsübungen
- Mobilisation und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur einschließlich Knie und Becken
- Körperwahrnehmung und Haltungsschulung
- Dehnung und Entspannung

Ziele:

- Belastbarkeit für Alltag, Beruf und Freizeit wieder herstellen
- Eigenverantwortlichkeit des Teilnehmers stärken

Ansprechpartner:

SG Kaarst

Tel. 02131 51267-30

Martina Bederke-Eßer

Abteilungsleiterin

Übungsleiterin Rehabilitationssport
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“
martina.bederke-esser@sg-kaarst.de

Voraussetzung:

Die ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse geben Sie bitte vorher in der Geschäftsstelle ab oder bringen Sie zur ersten Kursstunde mit.

Weitere
Gruppen
in Planung!