

## Öffnungszeiten

## Sportangebote

Bitte beachten Sie, dass zu diesen Zeiten das Haus öffnet bzw. schließt.

### Mai – September (Sommer)

#### Studio

Mo, Mi	06.00 – 22.30 Uhr
Di, Do	08.00 – 22.30 Uhr
Fr	06.00 – 21.30 Uhr
Sa	09.00 – 17.00 Uhr
So	09.00 – 15.00 Uhr

#### Gemischte Sauna

Mo – Fr	ab 09.00 Uhr
Sa, So, Feiertage	ab 10.00 Uhr

bis jeweils eine halbe Stunde vor Hausschließung

#### Damen Sauna

Mo, Mi	18.00 – 22.00 Uhr
Di	09.00 – 13.00 Uhr

### Oktober – April (Winter)

#### Studio

Mo, Mi	06.00 – 22.30 Uhr
Di, Do	08.00 – 22.30 Uhr
Fr	06.00 – 21.30 Uhr
Sa	09.00 – 18.00 Uhr
So	09.00 – 17.00 Uhr

#### Gemischte Sauna

Mo – Fr	ab 09.00 Uhr
Sa, So, Feiertage	ab 10.00 Uhr

bis jeweils eine halbe Stunde vor Hausschließung

#### Damen Sauna

Mo, Di, Mi	18.00 – 22.00 Uhr
Di, Fr	09.00 – 13.00 Uhr
So	10.00 – 16.30 Uhr

#### Feiertage

09.00 – 14.00 Uhr  
Karfreitag, Heiligabend und Neujahr bleibt unser Haus geschlossen.

#### Sportgemeinschaft Kaarst e. V.

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

Stand: 13.11.2018

- 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.

- [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.

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



## SG Sportzentrum



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



Mein Sportverein

## Fitness Sportprogramm Indoorcycling

**Beitrag** 45,00€ mtl.  
Studionutzung inkl. Indoorcycling,  
Sportprogramm und Sauna

**Ermäßigung**  
Schüler, Azubi, Studenten bis 27 Jahre 41,00€ mtl.  
U18 38,00€ mtl.  
Eine aktuelle Schul-/Studentenbescheinigung ist erforderlich.

**Einmalige Aufnahmegebühr** 35,00€

## Sportprogramm Indoorcycling

**Einzelbuchung** 26,00€ mtl.  
Es besteht die Möglichkeit einen fest gewählten Kurs (Tag  
und Uhrzeit) aus unserem Sportprogramm und Indoorcycling  
einzeln zu buchen.

**Ermäßigung**  
U18 23,00€ mtl.

**Einmalige Aufnahmegebühr** 35,00€

## Probetraining

### 3 mal kostenloses Probetraining

#### Fitness-Studio

Rufen Sie an oder kommen Sie vorbei, um Ihr persönliches  
Einführungstraining bei unseren Trainern zu vereinbaren.  
Tel. **02131 51267-39**

#### Sportprogramm

Melden Sie sich 15 Minuten vor Beginn des gewünschten  
Angebots an der Rezeption.

#### Indoorcycling

Bitte reservieren Sie, ab einer Woche vor dem gewünschten  
Angebot, Ihr eigenes Trainingsrad an der Rezeption.  
Tel. 02131 51267-30

### Ihr Gesundheitspaket:

Fitness-Check **persönliche Betreuung** Trainingsplaner-  
stellung **qualifizierte Trainer** Ausdauerstest **Ernährungs-  
tips** Sportprogramm **Jumpingkurse** Indoorcycling **Sauna**  
Damensauna **kostenloses Wasser** Functional Training am  
P6 Turm



- Cardiotraining geeignet
- Krafttraining geeignet
- Rückentraining geeignet
- Gesundheitsorientiert
- Ganzheitlich

