

## Beiträge

Ein monatlicher Vereinsgrundbeitrag wird unabhängig von den Abteilungsbeiträgen erhoben:

Erwachsene mit Einzugsermächtigung

3,80 €

Erwachsene ohne Einzugsermächtigung

4,00€

Abteilungsmonatsbeiträge:

Senioren (ab 50 J) 7,60 € mtl.

Passiv 4,20 € mtl.

Aufnahmegebühr: 10,22 € einmalig

Informationen zu allen Übungsstunden erhalten Sie bei der Abteilungsleiterin

## **Frau Else Steins**

Tel. : 02131 – 64374

Die Teilnahme an den SG-Angeboten ohne vorherige Anmeldung, schadet nicht nur dem Verein, sondern möglicherweise auch Ihnen – Sie sind im Verletzungsfall nicht versichert !

Stand: 30.08.2010

Änderungen vorbehalten!

## **Alle Abteilungen der SG Kaarst auf einen Blick**



- Badminton
- Basketball
- Bewegungszentrum Mein Verein!
- Boxen
- Breitensport für Jung & Alt
- Fechten
- Fußball
- Handball
- Herzsport
- Karate
- Kung Fu
- Leichtathletik
- Radsport
- Schach
- Schwimmen
- Skiclub
- Sport mit Älteren
- Sportabzeichen
- Tae Kwon Do
- Tanz & Kunstturnen
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Volleyball



*Mein Verein!*

## **Sport mit Älteren**



Nähere Informationen erhalten Sie unter  
[www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de) oder  
telefonisch unter 02131/ 51 26 73-0

**Sportgemeinschaft Kaarst e.V.**  
Pestalozzistr. 3a | 41564 Kaarst  
Tel.: 02131-51267-30 | Fax: 02131-51267-51  
Email: [info@sg-kaarst.de](mailto:info@sg-kaarst.de)  
Internet: [www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de)

# Senioren

## Montag

### Tai-Chi-Chuan

8.45 – 9.45  
TH Grundschule  
Bussardstrasse  
Trainer: Herr Kaiser

### Wirbelsäulen- gymnastik

08.30 – 09.30  
SG-Zentrum Raum 1  
Trainerin:  
Frau Diensberg

### Wassergymnastik

16.00—16.45  
16.45—17.30  
17.30—18.15  
Schwimmhalle  
Alte Heerstrasse  
Trainerin: Frau Halter

### Aquapower

18.15—19.00  
Schwimmhalle  
Alte Heerstrasse  
Trainerin: Frau Halter

### Walking

10.00 – 11.00  
Trainer: Herr Kurt  
Treffpunkt:  
Parkplatz Am Bauhof

## Dienstag

### Fit vor dem Frühstück

08.00 – 09.00  
TH Grundschule  
Bussardstrasse  
Trainerin:  
Frau Hofferbert

### Wirbelsäulen- gymnastik

09.00 – 10.00  
TH Grundschule  
Bussardstrasse  
Trainerin:  
Frau Hofferbert

### Nordic Walking

14.00 - 15.000  
Regio Parkplatz  
Kaarster See  
Trainerin: Frau Halter

### Kegeln

12.30 – 14.30  
Kaarst  
Gaststätte Johnen  
Broicherdorfstr.  
Trainer: Herr Wüster

### Freies Singen

18.30 – 20.00  
Johnen's Tenne  
Chorleiterin  
Frau Nüskens



## Mittwoch

### Rückenfitness (nicht bei akuten Rückenbeschwerden)

09.00 – 10.00  
TH Grundschule  
Bussardstraße  
Trainerin: Frau Groth

### Rückenfitness (nicht bei akuten Rückenbeschwerden)

10.00 – 11.00  
TH Grundschule  
Bussardstraße  
Trainerin: Frau Groth

### Osteoporose/ Sitzgymnastik

11.00 – 12.00  
SG-Zentrum Raum 2  
Trainerin: Frau Wilms

### Tischtennis

12.00 – 14.00  
SG-Zentrum  
Raum 2  
Trainerin:  
Frau Steins

### Radfahren

(im Sommer)  
ab 15.00  
TH Grundschule  
Bussardstrasse  
Trainerin: Frau  
Steins

SG Kaarst  
Fit &  
Gesund



## Donnerstag

### Tanzen

10.00 – 11.00  
SG-Zentrum Raum 2  
Trainerin: Frau Beche

### Gedächtnistraining

8.30—10.00  
Bebop, Haus der Jugend  
Frau Loosen

### Schwimmen

14.30—15.30 Uhr  
1,24m Wassertiefe  
15.30—16.30 Uhr  
1,80m Wassertiefe  
Kleinschwimmhalle  
Alte Heerstr.  
Trainerin: Frau Steins

### Aquapower

16.30—17.15 Uhr  
17.15—18.00 Uhr  
Kleinschwimmhalle  
Alte Heerstr.  
Trainerin: Frau Halter

### Volleyball

18.00 – 20.00  
TH Grundschule  
Bussardstrasse  
Trainer: Herr Castrop

### Nordic Walking

10.00-11.00  
Regio Parkplatz  
Trainer: Herr Wältermann

### Internationale Folklore

14.30 – 16.30  
SG-Zentrum Raum 3  
Trainerin: Frau Handrock

## Freitag

### Yoga

08.15 – 09.15  
SG Zentrum Raum 3  
Trainerin: Frau Schmitz

### Tennis

11.00 – 14.00  
SCK/TSK  
Trainerin: Frau Steins

### Wassergymnastik

14.30 – 15.30  
15.30 – 16.30  
Schwimmhalle  
Alte Heerstrasse  
Trainerin: Frau Halter

## Samstag

### Schwimmen

13.30 – 14.15  
14.15 – 15.00  
Schwimmhalle  
Alte Heerstrasse  
Trainerin: Frau Halter

SG Kaarst  
Fit &  
Gesund