

Montags

8.30 - 9.30 Uhr

Rückenfitness

SG-Zentrum, Pestalozzistraße
Dagmar Diensberg

10.00 – 11.00 Uhr

Walking

Parkplatz am Bauhof
Helmut Kurt

Dienstags

12.30 – 14.30 Uhr

Kegeln

Klaus Wüster / Christel Hölbing
Gaststätte Johnen
Broicherdorfstr.



18.30 – 20.00 Uhr

Freies Singen

Johnen's Tenne
Frau Nüsken

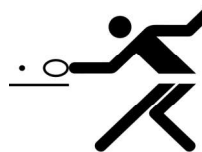


Mittwochs

12.00 – 14.00 Uhr

Tischtennis

SG – Zentrum
Frau Steins



Ab 15.00 Uhr

Radfahren

Else Steins / Heinz Wältermann
Treffpunkt TH Bussardstraße



Donnerstags

18.00 – 20.00 Uhr

Volleyball

Gemischte Gruppe
Turnhalle Bussardstraße,
22.7. / 29.7. / 4.8. / 12.8.2010
Gerd Castrop

10.00 – 11.00 Uhr

Nordic-Walking

Heinz Wältermann
Parkplatz Regio Bahn, Kaarster See

Freitags

Achtung Achtung Achtung

Nur 3 Termine

23.7. / 6.8. / 20.8.2010

8.15 – 9.15 Uhr

Yoga
Frau Schmitz

Auch unsere Abteilung kann in diesem Jahr wieder ein Sommerprogramm auf die Beine stellen. Ich hoffe, dass alle daran Gefallen finden, und dass für jeden etwas Passendes dabei ist. Viel Spaß in den angebotenen Stunden wünscht Euch/Ihnen

Eure/Ihre Else Steins

Am 4. und 5. September 2010 findet „Kaarst total“ statt.

Auch wir werden dort wieder vertreten sein. Wenn Sie Lust und Zeit habt, schauen Sie doch einfach mal vorbei. Sie finden uns auf der Matthias – Claudius – Straße. Auf der Hügen – Bühne und auf einer eigenen Bühne werden wir mit den verschiedensten Auftritten/ Vorführungen zu sehen sein. Über jede Unterstützung/Anfeuerung von Ihnen freuen wir uns.

(Kündigungen mit einer Frist von einem Monat jeweils zum 30. Juni bzw. 31. Dezember)

Stand: 30.06.2010 Änderungen vorbehalten!!!

Bewegung hält jung und fit!

Zu allen Sportangeboten ist grundsätzlich mitzubringen:

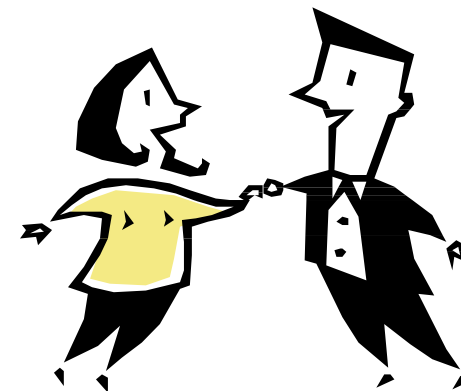
„Gute Laune“!!!



Sport mit Älteren

Sommerprogramm 2010

**Nur gültig in der Zeit vom
15.7.2010—27.8.2010**



Sportgemeinschaft Kaarst e.V.

Pestalozzistr. 3a | 41564 Kaarst

Tel.: 02131-51267-30 | Fax: 02131-51267-51

Email: info@sg-kaarst.de

Internet: www.sg-kaarst.de