

Liebe Mitglieder,  
liebe Sport – Interessierte !

Das Sommerprogramm für das Jahr 2010 ist fertig!

Ich hoffe, dass Ihr es in diesem Jahr genauso in Anspruch nehmen werdet, wie schon in den Jahren davor. Ich denke, dass wieder für jeden Geschmack etwas dabei sein wird.

Die Trainerinnen freuen sich auf Euch.

Ich wünsche Euch eine wunderschöne Ferienzeit und viel Spaß in den angebotenen Stunden.  
Es grüßt Euch/Sie herzlich

Eure/Ihre  
Martina Groth

*Am 4. und 5. September 2010 findet wieder „Kaarst total“ statt. Diesmal 10-Jähriges-Jubiläum! Wir werden dort wieder vertreten sein. Wenn Ihr Lust und Zeit habt, schaut doch einfach mal vorbei. Ihr findet uns auf der Matthias – Claudius – Straße. Auf der Hügen – Bühne werden wir mit den verschiedensten Auftritten/Vorfürhungen zu sehen sein. Über jede Unterstützung/Anfeuerung von Euch freuen wir uns.*

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

Stand: 25.06.2010



**Allen Urlaubern  
erholsame und sonnige  
Ferientage!**



**Sommer 2010  
für „Zuhausebleiber“**



**Workout-Sommer  
Kursprogramm  
in den Kaarster  
Turnhallen**

zum günstigen Beitrag  
Für Mitglieder des SG-Zentrums  
nur 3,85 Euro mtl. Zuzahlung

**Sportgemeinschaft Kaarst e. V.**  
E-mail: [info@SG-Kaarst.de](mailto:info@SG-Kaarst.de)  
Internet: [www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de)  
Fax: 02131/51267-51

**Tel. 02131 / 51267-30**

**Montag:**  
19.7., 26.7., 2.8. und 9.8.2010

**Turnhalle Bussardstrasse**  
mit Virginia

19.00 Uhr – 20.00 Uhr  
Wirbelsäule  
20.00—21.00 Uhr  
Wirbelsäule

**Montag:**  
19.7., 26.7. und 2.8.2010

**Sportforum Büttgen**  
mit Verena

20.00—21.30 Uhr  
Fitness/Aerobic/BBP

**Dienstag:**  
20.7., 27.7., 3.8. und 10.8.2010

**Turnhalle Bussardstrasse**  
mit Alexandra

18.30—19.30 Uhr u. 19.30—20.30 Uhr  
„Fit im Sommer“



Bitte zu allen Stunden mitbringen:  
Handtuch, etwas Trinkbares, Hallenturn-  
schuhe und das Wichtigste: „Gute Laune“!!!

**Mittwoch:**  
21.7., 28.7., und 4.8.2010

**Turnhalle Grünstrasse**  
mit Jutta

19.00 Uhr – 20.00 Uhr

**Pilates**

20.00—21.00 Uhr

Kraft und Körpererfahrung mit und auf dem  
„Balance-Pad“



**Mittwoch:**  
21.7., 28.7., 4.8. und 11.8.2010

**Turnhalle Bussardstr.**  
mit Jenny



18.30 –20.00 Uhr  
„Summerfit mit Wohlfühleffekt“

**Donnerstag:**  
15.7., 22.7., 29.7., 5.8., 12.8., 19.8. u. 26.8.2010

**SG Gesundheits– und  
Bewegungszentrum (Raum 2)**  
Pestalozzistr. 3 a

19.30 Uhr – 20.30 Uhr  
„Wöchentlicher Wechsel der Stundeninhalte“

20.30 Uhr – 21.30 Uhr  
Rückenfitness/Wirbelsäule

mit  
Martina oder Jutta

Für alle „Zuhausebleiber“

