

Liebe Mitglieder,  
liebe Sport – Interessierte !

Das Sommerprogramm für das Jahr 2011 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 3. und 4. September 2011 findet wieder  
„Kaarst total“  
statt.*

*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 unserer eigenen Bühne und auch auf diversen  
anderen Bühnen werden wir mit den  
verschiedensten Auftritten/Vorfürungen 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: 15.07.2011



**Allen Urlaubern  
erholsame und sonnige  
Ferientage!**



**Sommer 2011  
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:**  
25.7.,1.8.,8.8.,15.8. und 22.8.2011

Turnhalle Bussardstrasse  
mit Virginia

19.00 – 20.00 und 20.00 – 21.00 Uhr  
Wirbelsäule

**Montag:**  
25.7.,1.8.,8.8.,15.8. und 22.8.2011

Turnhalle Neusser Str.  
20.00—21.00 Uhr mit Helene **ZUMBA**

**Montag:**  
25.7.,1.8.,8.8.,15.8. und 22.8.2011

Turnhalle Grünstr.  
mit Jutta

19.30—20.30 Uhr u. 20.30—21.30 Uhr  
Fitness in Variationen

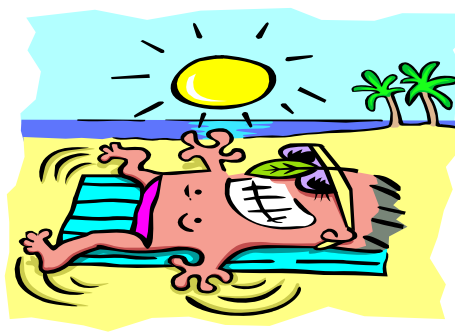
**Montag:**  
15.8., 22.8.,29.8, und 5.9.2011

Sportforum Büttgen  
mit Verena  
20.00—21.30 Uhr Aerobic/BBP/Fitness

**Dienstag:**  
26.7. und 2.8.2011

Turnhalle Neusser Str.  
mit Alexandra

18.30—19.45 Uhr  
„Fit im Sommer“



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

**Mittwoch:**  
27.7.,3.8.,10.8.,17.8. und 24.8.2011

**Turnhalle Grünstrasse**  
mit Jutta

19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Pilates

20.00—21.00 Uhr

Training mit dem Swing-Stick



**Mittwoch:**  
27.7.,3.8., 10.8.,17.8. und 24.8.2011

**Turnhalle Bussardstr.**  
mit Jenny

19.00 –20.30 Uhr

„Summerfit mit Wohlfühleffekt“



**Donnerstag:**  
28.7., 4.8.,11.8.,18.8.,25.8.u. 1.9.2011

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

Für alle „Zuhausebleiber“

