

## Beiträge/ Ansprechpartner

## Sportangebote

Monatlicher Beitrag Sportprogramm:	
Erwachsene	14,50€
Jugendliche bis 17 J.	8,50€
Passiver Beitrag	7,50€
Erwachsene für Walking u. Lauftreff	11,00€

Aufnahmegebühr (einmalig): 20,00€

Ermäßigter Mitgliedsbeitrag i.H.v. 4,25€ bei zusätzlicher Anmeldung im SG Zentrum.

### \*Wichtig für Faszientraining:

Mitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von **30,00€** über 10 Einheiten. **Wer eine eigene Faszienrolle besitzt, diese bitte mit zum Training bringen.** Weitere Info bei Martina Groth.

### \*Wichtig für Aquapower und Aquafitness:

1x Aquafitness/Aquapower im monatlichen Beitrag enthalten. Mitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von **50,00€** über 10 Einheiten für Mitglieder aus anderen Abteilungen und für Mitglieder der Abteilung Breitensport, die nur diesen Kurs nutzen möchten! Weitere Info bei Martina Groth.

### \*Wichtig für Zumba-Gold:

Mitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von **40,00€** über 10 Einheiten. Weitere Info bei Martina Groth.

### Ansprechpartner:

Martina Groth  
martina.groth@sg-kaarst.de

- 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.

- Alle aufgeführten Beiträge sind **inkl. Vereinsbeitrag**.
- Gebühren für Nicht-SEPA Lastschriftmandate können in der Geschäftsstelle erfragt werden.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsbeitrag: Erwachsene 6,00€ mtl., Kinder 3,00€ mtl.
- Die 1. Abbuchung erfolgt anteilig zum folgenden 1. eines Monats nach Eintritt in den Verein; danach halbjährlich jeweils zum 1.1./1.7./eines Jahres.

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



## Sportprogramm

### Kaarster Turnhallen Sommer 2018 für „Zuhausebleiber“



Tel. 02131 51267-30  
www.sg-kaarst.de

Mein Sportverein

## Trainingszeiten

### Montag

#### \*Faszientraining 16.07.

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort TH Bussardstraße  
Trainerin Martina Groth

#### \*Faszientraining 06.08., 13.08., 20.08. u. 27.08.

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort SG Sportzentrum Indoorcycling-Raum,  
1. OG, (R3a)  
Trainerin Martina Groth

#### Wirbelsäulengymnastik 23.07. u. 30.07.

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr  
20.00 – 21.00 Uhr  
Ort TH Bussardstraße  
Trainerin Virginia Bowles-Janned

#### Fitness 16.07., 23.07., 20.08. u. 27.08.

Uhrzeit 20.00 – 21.30 Uhr  
Ort Sportforum Büttgen  
Trainerin Verena Risch oder Angela Gauert

#### Fitness à la carte 23.07. 06.08., 13.08. u. 20.08.

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort TH Halestraße, Martinusschule  
Trainerin Martina Groth, Marina Groth

#### \*Faszientraining 23.07., 06.08., 13.08. u. 20.08.

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr  
Ort TH Halestraße, Martinusschule  
Trainerin Martina Groth, Marina Groth

## Trainingszeiten

### Dienstag

#### Zumba mit Sven 24.07., 07.08., 14.08. u. 21.08.

Uhrzeit 19.00 - 20.00  
Ort TH Martinusschule Halestraße  
Trainer Sven Albrecht

#### Pilates mit Sven 24.07., 07.08., 14.08. u. 21.08.

Uhrzeit 20.00 - 21.00  
Ort TH Martinusschule Halestraße  
Trainer Sven Albrecht

#### Damengymnastik durchgehend

Uhrzeit 14.00 – 15.00 Uhr  
Ort SG Sportzentrum (R2)  
Trainer Dagmar Diansberg

### Mittwoch

#### Pilates mit Jutta 08.08., 15.08. u. 22.08.

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort TH Grünstraße  
Trainerin Jutta Nehenheim

#### Training mit dem Flexi Bar

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr  
Ort TH Grünstraße  
Trainerin Martina Groth, Marina Groth

### Donnerstag

#### Zumba Gold 19.07. u. 26.07.

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort TH Bussardstraße  
Trainerin Britta Holloway

#### Fitness in allen Variationen durchgehend (wechselnde Stundeninhalte)

Uhrzeit 19.30 – 20.30 Uhr  
Ort SG Sportzentrum (R2)  
Trainerin Martina Groth, Marina Groth

#### Rückenfitness/Wirbelsäule durchgehend

Uhrzeit 20.30 – 21.30 Uhr  
Ort SG Sportzentrum (R2)  
Trainerin Martina Groth, Marina Groth

## Trainingszeiten

### Freitag

#### \*Faszientraining 20.07.

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort TH Bussardstraße  
Trainerin Martina Groth

#### \*Faszientraining 10.08., 17.08. u. 24.08.

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort SG Sportzentrum Indoorcycling-Raum,  
1. OG, (R3a)  
Trainerin Martina Groth

Liebe Mitglieder, liebe Sport-Interessierte!

Das Sommerprogramm für das Jahr 2018 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 Trainer/innen 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 01. und 02.09.2018 findet wieder „Kaarst total“ statt. Die SG wird dort wieder vertreten sein. Wenn Ihr Lust und Zeit habt, schaut doch einfach mal vorbei. Ihr findet uns auf der Matthias-ClaudiusStraße mit eigenem Bühnenprogramm.**