

Beiträge/ Ansprechpartner

Monatlicher Beitrag Sport mit Älteren:

Senioren ab 50 Jahre	13,60€
Passive Mitgliedschaft	10,20€

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.

Aufnahmegebühr (einmalig): 10,22€

Wichtig!

Wassergymnastik und Aquapowerkurse:

Für den Monatsbeitrag kann man sich einen Kurs aussuchen. Keine Doppelbelegung! Nur über 10er Karte zusätzlich möglich.

10er Karte 25,00€

Else Steins

Tel. 02131 64374

Sportangebote

- **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



Sport mit Älteren



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



Mein Sportverein

Trainingszeiten

Trainingszeiten

Trainingszeiten

Montag

Wirbelsäulengymnastik
08.30 – 9.30 Uhr
SG Sportzentrum (R1)
Dagmar Diensberg

Tai-Chi-Chuan
09.00 – 10.00 Uhr
TH Bussardstraße
Burkhard Kaiser

Walking
10.00 – 11.00 Uhr
Parkplatz am Bauhof
Beate Bock

Wassergymnastik
15.30 – 16.10 Uhr
16.15 – 16.55 Uhr
17.00 – 17.40 Uhr
Schwimmhalle
Alte Heerstraße
Andrea Görnemann

Aquapower
17.45 – 18.25 Uhr
Schwimmhalle
Alte Heerstraße
Stanislav Markstädter

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik
08.00 – 09.00 Uhr
TH Bussardstraße
Angela Hillebrand

Wirbelsäulengymnastik
09.00 – 10.00 Uhr
TH Bussardstraße
Angela Hillebrand

Kegeln
12.30 – 14.30 Uhr
Gaststätte Johnen
Klaus Wüster

Nordic Walking
14.00 – 15.00 Uhr
Regio Parkplatz
Kaarster See
Andrea Görnemann

Freies Singen
18.30 – 20.00 Uhr
Gaststätte Johnen
Edda Nepold

Mittwoch

Rückenfitness
08.30 – 09.30 Uhr
09.30 – 10.30 Uhr
TH Bussardstraße
Martina Groth
(nicht bei akuten
Rückenbeschwerden)

Osteoporose
11.00 – 12.00 Uhr
SG Sportzentrum (R2)
Elke Wilms

Tischtennis
12.00 – 14.00 Uhr
SG Sportzentrum (R2)
Else Steins

Radfahren (im Sommer)
ab 14.30 Uhr
TH Bussardstraße
Doris Wüster
Klaus Wüster

Donnerstag

Gedächtnistraining
08.30 – 10.00 Uhr
Bebop, Haus der Jugend
Heike Loosen
zzgl. 3,50€ monatlich

Gedächtnistraining
10.15 – 11.45 Uhr
Bebop, Haus der Jugend
Heike Loosen
zzgl. 3,50€ monatlich

Tanzen
10.00 – 11.00 Uhr
SG Sportzentrum (R2)
Sylvia Beche

Nordic Walking
10.00 – 11.00 Uhr
Regiobahn-Parkplatz
Kaarster See
Heinz Wältermann

Internationale Folklore
15.00 – 16.30 Uhr
SG Sportzentrum (R3)
Erika Lo Jacono-Mortimer

Donnerstag

Schwimmen
15.30 – 16.20 Uhr
(1,24m Wassertiefe)
16.20-17.10 Uhr
(1,80m Wassertiefe)
Schwimmhalle
Alte Heerstraße
Else Steins

Wassergymnastik
17.15 – 18.00 Uhr
Schwimmhalle
Alte Heerstraße
Melanie Jandt

Volleyball
18.00 – 20.00 Uhr
TH Bussardstraße
Gerd Castrop

Aquafitness
18.05 – 18.50 Uhr
Schwimmhalle
Alte Heerstraße
Melanie Jandt

Freitag

Hatha-Yoga
08.30 – 09.30 Uhr
SG Sportzentrum (R3)
Brigitte Schmitz

Tennis
10.00 – 13.00 Uhr
Tennisanlage
Kaarster See
Else Steins

Wassergymnastik
15.10 – 15.50 Uhr
Andrea Görnemann
16.00 – 16.45 Uhr
Schwimmhalle
Alte Heerstraße
Melanie Jandt

Samstag
Schwimmen
13.30 – 14.15 Uhr
(1,30m Wassertiefe)
14.15 – 15.00 Uhr
(1,80m Wassertiefe)
Schwimmhalle
Alte Heerstraße
Else Steins
Petra Indenhuck