

## Beiträge/ Ansprechpartner

## Sportangebote

### 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): 10,00€

### 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

- **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  
Lothar Schmidt

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