

Beiträge/ Ansprechpartner

Sportangebote

Monatlicher Beitrag Sportprogramm:	
Erwachsene	16,00€
Jugendliche bis 17 J.	10,00€
Passiver Beitrag	7,50€
Erwachsene für Walking u. Lauftreff	11,00€

Aufnahmegebühr (einmalig): 20,00€

Ermäßigter Mitgliedsbeitrag i.H.v. 5,75€ bei zusätzlicher Anmeldung im SG Sportzentrum.

*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.**

*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!

*Wichtig für Zumba-Gold:

Mitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von **40,00€** über 10 Einheiten.

Ansprechpartner:

Geschäftsstelle
info@sg-kaarst.de
Tel. 02131 51267-30

- 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 2019 für „Zuhausebleiber“



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

Mein Sportverein

Trainingszeiten

Montag

*Faszientraining mit und ohne Geräten 15.07., 22.07., 29.07.

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort TH Martinusschule
Trainerin Martina Groth

Wirbelsäulengymnastik 05.08., 12.08., 19.08.

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr
20.00 – 21.00 Uhr
Ort KITA Bussardstraße
Trainerin Angela Hillebrand

Fitness à la carte 15.07. 22.07., 29.07.

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr
Ort TH Martinusschule
Trainerin Martina Groth

Faszientraining mit und ohne Geräten

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr
Ort TH Martinusschule
Trainerin Martina Groth

Nur dieser Faszienkurs ist im monatlichen Beitrag enthalten!

Dienstag

Damengymnastik durchgehend

Uhrzeit 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Dagmar Diensberg

Zumba mit Sven 06.08., 13.08., 20.08.

Uhrzeit 20.00 – 21.00
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainer Sven Albrecht

Pilates mit Sven 06.08., 13.08., 20.08.

Uhrzeit 21.00 – 22.00
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainer Sven Albrecht

Trainingszeiten

Mittwoch

Pilates mit Jutta 07.08., 14.08., 21.08.

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr
Ort TH Grünstraße
Trainerin Jutta Nehenheim

Fitness mit Einsatz des Original Flexi-Bar 17.07., 24.07., 31.07.

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R1)
Trainerin Martina Groth

Donnerstag

Zumba Gold 08.08, 15.08., 22.08.

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R3a)
Trainerin Britta Holloway

Fitness in allen Variationen 18.07, 25.07., 01.08.

Uhrzeit 19.30 – 20.30 Uhr
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Martina Groth

Rückenfitness (gemischte Gruppe) 18.07, 25.07., 01.08.

Uhrzeit 20.30 – 21.30 Uhr
Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)
Trainerin Martina Groth

Freitag

*Faszientraining mit und ohne Geräten 19.07., 26.07., 02.08.

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort TH Martinusschule
Trainerin Martina Groth

Infos

Liebe Mitglieder, liebe Sport-Interessierte!

Das Sommerprogramm für das Jahr 2019 ist fertig!

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

Die Trainer/innen freuen sich auf Euch.

Wir wünschen Euch eine wunderschöne Ferienzeit und viel Spaß in den angebotenen Stunden.

Es grüßt Euch/Sie herzlich

Eure/Ihre
SG Kaarst

**Auch in diesen
Sommerferien
das tolle Angebot:**

gegen einen Aufpreis von 30€
kann in den Sommerferien
das Fitness-Studio genutzt werden.
Jeder Teilnehmer erhält einen
Ausweis, der unaufgefordert
an der Rezeption
abzugeben ist.

Am 31.08 und 01.09.2019 findet „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-Claudius-Straße mit eigenem Bühnenprogramm.