

Beiträge / Kurszeiten

09. Januar 2018 – 23. März 2018

Gebühr: 77,00€ zzgl.

3 x 3,00€ Vereinsgrundbeitrag

10. April 2018 – 18. Mai 2018

Gebühr 42,00€ zzgl.

2 x 3,00€ Vereinsgrundbeitrag

29. August 2018 – 12. Oktober 2018

Gebühr: 45,00€ zzgl.

2 x 3,00€ Vereinsgrundbeitrag

30. Oktober 2018 – 20. Dezember 2018

Gebühr: 56,00€ zzgl.

2 x 3,00€ Vereinsgrundbeitrag

dienstags bis freitags 14.00 – 17.30 Uhr
2 Termine pro Woche wählbar.

Vor der ersten Kursanmeldung bitten wir Sie einen Termin für eine Probestunde zu Vereinbaren.

Sportangebote

- **Badminton**
- **Basketball**
- **Breitensport**
- **Boxen**
- **Fechten**
- **Fitness-Studio**
- **Fußball**
- **Judo**
- **Handball**
- **Karate**
- **Klettern**
- **Kunstturnen**
- **Leichtathletik**
- **Radsport**
- **Rehasport**
- **Schach**
- **Schwimmen**
- **Seniorenport**
- **Sportabzeichen**
- **Tanzen**
- **Tauchen**
- **Tennis**
- **Tischtennis**
- **Turnen**
- **Volleyball**

- 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.

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



Teen Fitness



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



Mein Sportverein

An wen richtet sich das Angebot?

Es sind alle Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren angesprochen (Jungen und Mädchen). Die Teilnehmer sollten motiviert sein und Spaß daran haben sich zu bewegen.

ZIELE:

- Förderung der schulischen Konzentration
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stärkung des Selbstbewußtsein
- Spaß an Bewegung
- Sozialerfahrungen sammeln
- Verbesserung der Koordination

Wie und wo findet das Angebot statt?

Das Bewegungsangebot wird in unserem Fitness-Studio unter fachlicher Anleitung an unseren Kraft- und Ausdauergeräten durchgeführt.

Die Jugendlichen trainieren zu festen Trainingszeiten zwei mal in der Woche wahlweise dienstags bis freitags von 14.00 – 17.30 Uhr. Beide Trainingseinheiten sollten eingehalten werden, um ein erfolgreiches Training zu ermöglichen.

Vor der Teilnahme an unserem Kurs ist eine ärztliche Untersuchung ratsam (kleines Blutbild, Lungenfunktionstest).

Wann startet der nächste Kurs?

Die Kurse finden nur zwischen den Ferien statt.

Jeder Jugendliche erhält am ersten Tag sein persönliches Trainingsprogramm. Vor der ersten Trainingseinheit wird es ein Anamnesegespräch geben und der aktuelle Leistungsstand jedes Jugendlichen ermittelt. Vor der Kursanmeldung bitten wir Sie einen Termin für eine Probestunde zu Vereinbaren.

Ansprechpartner:

Lisa Cardinale
Tel. 02131 51267-39
lisa.cardinale@sg-kaarst.de

Kurszeiten:

09. Januar 2018 – 23. März 2018

Gebühr: 77,00€ zzgl.
3 x 3,00€ Vereinsgrundbeitrag

10. April 2018 – 18. Mai 2018

Gebühr 42,00€ zzgl.
2 x 3,00€ Vereinsgrundbeitrag

29. August 2018 – 12. Oktober 2018

Gebühr: 45,00€ zzgl.
2 x 3,00€ Vereinsgrundbeitrag

30. Oktober 2018 – 20. Dezember 2018

Gebühr: 56,00€ zzgl.
2 x 3,00€ Vereinsgrundbeitrag

dienstags bis freitags 14.00 – 17.30 Uhr
2 Termine pro Woche wählbar