

Die Teilnahme an den SG-Angeboten ohne vorherige Anmeldung schadet nicht nur dem Verein, sondern möglicherweise auch Ihnen – Sie sind im Verletzungsfall nicht versichert !

Liebe Mitglieder,  
Liebe Sportinteressierte !

Wir haben Ihnen ein tolles und attraktives **Gesundheits- und Fitnessprogramm** zusammengestellt.

Bevor Sie krank werden, tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Seine Gesundheit sollte man pflegen!

#### Die einzelnen Hallen und ihre Lage:

TH Grünstraße (Matthias-Claudius-Schule)

TH Bussardstr. (Albert-Schweitzer-Schule)

TH Halestr. (Martinusschule/Sonderschule)

TH Neusser Str. (Realschule 1. Halle Ecke Neusser Str./Halestr.)

Schwimmhalle Sebastianusschule, Holzbüttgen, Bruchweg, gegenüber Kirche

TH Pestalozzistr. (Grundschule Stakerseite)

SG Zentrum Raum 2 (Pestalozzistr. 3 a)

Sportforum Büttgen/Gymnastikhalle neben Radsporthalle/Olympiastraße gegenüber Friedhof

(Kündigungen mit einer Frist von **einem Monat** jeweils zum 30. Juni bzw. 31. Dezember, schriftlich an die Geschäftsstelle)

Stand: 03.08.2010 Änderungen vorbehalten!

## Alle Abteilungen der SG Kaarst auf einen Blick



Mein Verein!

- Badminton
- Basketball
- Bewegungszentrum
- Boxen
- Breitensport für Jung & Alt
- Fechten
- Fußball
- Handball
- Herzsport
- Karate
- Kung Fu
- Leichtathletik
- Radsport
- Schach
- Schwimmen
- Skiclub
- Sport mit Älteren
- Sportabzeichen
- Tae Kwon Do
- Tanz & Kunstturnen
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Volleyball

Nähere Informationen erhalten Sie unter  
[www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de) oder  
telefonisch unter 02131/ 51 26 73-0

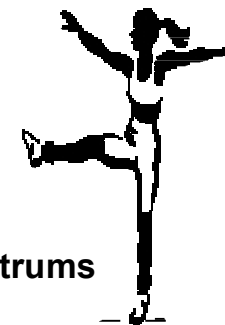


Mein Verein!

## Workout- Kursprogramm

in den Kaarster Turnhallen &  
Sportforum Büttgen

zum günstigen Beitrag von  
nur 7,70 € pro Monat



Für Mitglieder des SG-Zentrums  
nur 3,85 € mtl. Zuzahlung.

Für die Gesundheit kann man einfach nicht genug tun. Wenigstens 2 Mal in der Woche Sport treiben und Sie fühlen sich wie neu!!

**Sportgemeinschaft Kaarst e.V.**  
Pestalozzistr. 3a | 41564 Kaarst  
Tel.: 02131-51267-30 | Fax: 02131-51267-51  
Email: [info@sg-kaarst.de](mailto:info@sg-kaarst.de)  
Internet: [www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de)

## Montag

### Aquapower

18.15–19.00  
Kleinschwimmhalle Alte Heerstraße  
Trainerin: Catherine Halter-Drumm

### Body-Drill für Sie und Ihn

19.00–20.00  
Turnhalle Alte Heerstraße  
Trainer: Hubert Mieruch

### Wirbelsäulengymnastik

### Neue Zeiten ab 12.4.2010

19.00–20.00  
20.00–21.00  
Turnhalle Bussardstraße  
Trainerin: Virginia Bowles-Janned

### Damenfitness

19.30–20.30  
20.30–21.30  
Turnhalle Grünstraße  
Trainerin: Jutta Nehrenheim

### Move-Body Mix/Aerobic/BBP

20.00–21.30  
Sportforum Büttgen Gymnastikhalle  
Trainerin: Verena Risch

## Dienstag

### Damengymnastik

14.00–15.00  
Turnhalle Pestalozzistraße  
Trainerin: Irmtraud Uwazie

### Fit und in Form

18.30–19.30  
TH Halestr.  
(Martinusschule)  
Trainerin: Alexandra Jesse

### F.B.I (Full Body Intervall) und Bauch intensiv

Anfänger u. Fortgeschrittene  
19.30–21.00  
Turnhalle Halestraße (Martinusschule)  
Trainerin: Jutta Nehrenheim

## Mittwoch

### Pilates

19.00–20.00  
Turnhalle Grünstraße  
Trainerin: Jutta Nehrenheim

### Body-Fitness

20.00–21.00  
Turnhalle Grünstraße  
Trainerin: Kerstin Irrenberg

### Cardio-Pilates (Ganzkörpertraining)

19.30–20.30  
20.30–21.30  
Turnhalle Bussardstraße  
Trainerin: Jenny Schaefer

### Spezielle therapeutische Gymnastik für Frauen jeden Alters

Bauch-, Rücken- und Beckenbodengymnastik  
19.45–20.45  
Turnhalle Sonderschule Bruchweg, Holzbüttgen  
**Nur** über 10-er-Karte 38,35 € (+ Vereinsgrundbeitrag),  
**bei Nutzung Gesamtprogramm** Zuzahlung 19,18 € für  
10-er-Karte

### Fitness

20.00–21.30  
Turnhalle Halestraße (Martinusschule)  
Trainerin: Claudia Kosterlitzky

**Wichtiger Hinweis für die  
Schwimmkurse!!!**

**Für den Monatsbeitrag kann man sich einen Kurs aussuchen.**

**Keine**

**Doppelbelegung!**

**Nur Aquafitness auch möglich über 10-er-Karte (50,- €  
+ Vereinsbeitrag)**

**Zu den genannten Abteilungsbeiträgen kommt mtl. eine  
Vereinsgrundgebühr in Höhe von:**

<b>Erwachsene mit Einzugsermächtigung</b>	<b>3,80 €</b>
<b>Erwachsene ohne Einzugsermächtigung</b>	<b>4,00 €</b>
<b>Kinder/Jugendliche</b>	<b>2,50 €</b>

Monatsbeiträge:	
Jugendliche bis 18 J.	<b>5,00 €</b>
Erwachsene	<b>7,70 €</b>
Aufnahmegebühr (einmalig)	<b>20,00 €</b>
Passivbeitrag	<b>1,50 €</b>

**Kursprogramm-/Studio-Mitglieder  
des SG-Zentrums  
zahlen mtl. **3,85 €****

## Donnerstag

### Aquafitness

16.45–18.00  
Kleinschwimmhalle Alte Heerstraße  
Trainerin: C. Halter-Drumm

### Aquafitness

18.00–18.45  
Kleinschwimmhalle Alte Heerstraße  
Trainerin: Angela Dickmann

### Damengymnastik

18.00–19.00  
19.00–20.00  
Turnhalle Alte Heerstraße  
Trainerin: Elke Wilms

### Männergymnastik u. Volleyball

19.30–21.30  
Turnhalle Neusser Straße  
Trainer: Manfred Mönch

### Fitness in allen Variationen (wechselnde Stundeninhalte)

19.30 – 20.30  
SG-Zentrum, Raum 2, Pestalozzistr. 3 a  
Trainerin: Martina Groth

### Rückenfitness (Gemischte Gruppe)

20.30–21.30  
SG-Zentrum, Raum 2, Pestalozzistr. 3 a  
Trainerin: Martina Groth

## Freitag

### Aquafitness

16.45–17.45  
Kleinschwimmhalle Alte Heerstraße  
Trainerin: Angela Dickmann

### Ehepaargymnastik u. Volleyball

20.00–22.00  
Turnhalle Bussardstraße  
Wechselnde Trainerinnen