

Preise/ Ansprechpartner

Sportangebote

Monatsbeiträge Kursprogramm*:

Erwachsene	7,70€
Jugendliche bis 18 Jahre	5,00€
Passiver Beitrag	1,50€

Aufnahmegebühr (einmalig): 20,00€

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

Erwachsene mit Einzugsermächtigung	3,80€
Erwachsene ohne Einzugsermächtigung	4,00€
Kinder	2,50€

* Mitglieder die das SG Zentrum nutzen zahlen monatlich nur eine Zuzahlung von 3,85€.

Ansprechpartner:

Martina Groth
Tel.: 0 21 31/5 12 67-37 (Di+Fr, 8.30-13.00 Uhr)

• **Badminton**
Spielbetrieb - Hobby

• **Boxen**

• **Fitness-Studio**

• **Fußball**
Spielbetrieb - Hobby

• **Karate**

• **Kunstturnen**

• **Radsport**
Breitensport - Wettkampf

• **Schach**

• **Senioren-sport**

• **Sportabzeichen**

• **Tanzen**
Kinder/Jugendliche - Erwachsene

• **Tennis**

• **Turnen**
Kinder/Jugendliche - Erwachsene

• **Basketball**

• **Fechten**
Erwachsene

• **Kursangebote**

• **Handball**

• **Kung Fu**

• **Leichtathletik**

• **Rehasport**
Herzsport - Reha Sport
Deutschland e.V.

• **Schwimmen**
Kinder - Erwachsene

• **Skiclub**

• **Tae Kwon Do**

• **Tauchen**

• **Tischtennis**

• **Volleyball**



Kursprogramm

Kaarster Turnhallen



Sportgemeinschaft Kaarst e.V. | Pestalozzistraße 3a |
41564 Kaarst | Tel.: 0 21 31/5 12 67-30 | Fax: 0 21 31/5 12 67-51
Email: info@sg-kaarst.de | Inet: www.sg-kaarst.de

Trainingszeiten

Trainingszeiten

Trainingszeiten

Montag

Aquapower*

Uhrzeit 18.30-19.10 Uhr
Ort Schwimmhalle Alte Heerstr.
Trainerin Catherine Halter-Drumm

Body-Drill für Sie und Ihn

Uhrzeit 19.00-20.00 Uhr
Ort TH Alte Heerstr.
Trainer Hubert Mieruch

Wirbelsäulengymnastik

Uhrzeit 19.00-20.00 Uhr
20.00-21.00 Uhr
Ort TH Bussardstr.
Trainerin Virginia Bowles-Janned

Damenfitness

Uhrzeit 19.30-20.30 Uhr
20.30-21.30 Uhr
Ort TH Grünstr.
Trainerin Jutta Nehenheim

Move-Body Mix/Aerobic/BBP

Uhrzeit 20.00-21.30 Uhr
Ort Sportforum Büttgen Gymnastikhalle
Trainerin Verena Risch

Zumba

Uhrzeit 20.00-21.00 Uhr
Ort TH Halestr. Martinusschule
Trainerin Helene Lautenschläger

Dienstag

Damengymnastik

Uhrzeit 14.00-15.00 Uhr
Ort SG Zentrum (R2)
Trainerin Dagmar Diensberg

3in1 (Ausdauer, Bodystyling und Rückenfit)

Uhrzeit 18.30-19.45 Uhr
Ort TH Halestr. Martinusschule
Trainerin Alexandra Jesse

Mittwoch

Pilates

Uhrzeit 19.00-20.00 Uhr
Ort TH Grünstr.
Trainerin Jutta Nehenheim

Training mit dem Swingstick (neu)

Uhrzeit 20.00-21.00 Uhr
Ort TH Grünstr.
Trainerin Jutta Nehenheim

Spezielle therap. Gymnastik für Frauen jeden Alters*

Uhrzeit 19.45-20.45 Uhr
Ort TH Sonderschule Bruchweg, Holzbüttgen
Trainer Renate Hahn

Fitness

Uhrzeit 20.00-21.30 Uhr
Ort TH Halestr. Martinusschule
Trainerin Claudia Kosterlitzky

Zumba (ab 9.11.11)

Uhrzeit 20.00-21.00 Uhr
Ort TH Bussardstr.
Trainerin Helene Lautenschläger

* Nur über 10er Karte (38,35€ + Vereinsgrundbeitrag);
Bei Nutzung des Gesamtprogramms: Zuzahlung von 19,18€
für 10er Karte.

* 1x Aquafitness/Aquapower im mtl. Beitrag enthalten. Mehrma-
lige Nutzung nur über den Erwerb einer 10er Karte i.H.v. 50€
möglich.

Donnerstag

Aquafitness*

Uhrzeit 17.15-18.00 Uhr
Ort Schwimmhalle Alte Heerstr.
Trainerin Catherine Halter-Drumm

Aquafitness*

Uhrzeit 18.00-18.45 Uhr
Ort Schwimmhalle Alte Heerstr.
Trainerin Catherine Halter-Drumm

Damengymnastik

Uhrzeit 18.00-19.00 Uhr
19.00-20.00 Uhr
Ort TH Alte Heerstr.
Trainerin Elke Wilms

Männergymnastik und Volleyball

Uhrzeit 19.30-21.30 Uhr
Ort TH Neusser Straße
Trainer Manfred Mönch

Fitness in allen Variationen (wechselnde Stundeninhalte)

Uhrzeit 19.30-20.30 Uhr
Ort SG Zentrum (R2)
Trainerin Martina Groth

Rückenfitness (Gemischte Gruppe)

Uhrzeit 20.30-21.30 Uhr
Ort SG Zentrum (R2)
Trainerin Martina Groth

Freitag

Aquafitness*

Uhrzeit 16.45-17.45 Uhr
Ort Schwimmhalle Alte Heerstr.
Trainerin Catherine Halter-Drumm

Ehepaargymnastik und Volleyball

Uhrzeit 20.00-22.00 Uhr
Ort TH Bussardstr.
Trainerin wechselnd