

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: 16.04.2010 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
- Squash
- Tae Kwon Do
- Tanz & Kunstturnen
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Volleyball

Nähere Informationen erhalten Sie unter
www.sg-kaarst.de oder
telefonisch unter 02131/ 51 26 73-0

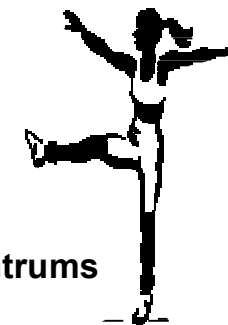


Mein Verein!

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
Internet: www.sg-kaarst.de

Montag

Aquafitness

17.45—18.45
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:

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

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

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

Donnerstag

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