

Beiträge

Sportangebote

Voraussetzungen:

- Verordnung durch einen Arzt oder
- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung

Monatlicher Beitrag Herzsport:

Erwachsene	16,00€
Erwachsene passiv (Boccia)	7,20€

Aufnahmegebühr (einmalig): 10,50€

- 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



Rehasport

Herzsport



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



Mein Sportverein

Trainingszeiten

Teilnehmer/Ziele

Ansprechpartner

Montag

Herzsport + AVK-Training + Diabetes

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Sportforum Kaarst-Büttgen,
Gymnastikhalle
Trainerin: Martina Bederke-Eßer

Herzsport

Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort: SG Sportzentrum Raum 1
Trainerin: Natalie Klupsch

Dienstag

Herzsport

Uhrzeit: 18.15 – 19.15 Uhr
Ort: Turnhalle Alte Heerstraße
Trainerin: Martina Bederke-Eßer

Herzsport

Uhrzeit: 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: Turnhalle Alte Heerstraße
Trainerin: Martina Bederke-Eßer

Mittwoch

Schwimmen/Wassergymnastik für alle Gruppen

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Schwimmbad Alte Heerstraße
Trainerin: Britta Hopp

Donnerstag

Herzsport

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort: SG Sportzentrum Raum 1
Trainerin: Martina Bederke-Eßer

Herzsport

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort: SG Sportzentrum Raum 2
Trainerin: Natalie Klupsch

Herzsport

Die Herzsportgruppen richten sich an alle Betroffenen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (mit und ohne Verordnung) wie der KHK, Schrittmacherimplantationen, Zustand nach Herzinfarkt, Herzklappen- bzw. Bypass-Op's etc.

Die Herzsportgruppen werden von speziell ausgebildeten Rehatrainern geleitet. Dort haben Sie die Möglichkeit unter fachlicher Anleitung und mit ärztlicher Betreuung Sport zu treiben.

Schwerpunkt in den Sportgruppen ist das Herz-Kreislauf-Training mit Pulskontrolle. Durch gymnastische Übungen und kleine Spiele verbessern wir unsere Muskelkraft, Muskelausdauer und Koordination und können dadurch herzbedingte Funktions- und Leistungseinbußen im Alltag teilweise kompensieren.

Schließlich fördern gesellige Veranstaltungen, Boccia-Nachmittage und ähnliche Aktivitäten den Kontakt zu anderen Betroffenen.

Schwimmen/Wassergymnastik

Das Schwimmen ist ein Angebot der Rehaabteilung für die Mitglieder ohne Verordnung.

Ansprechpartner:

SG Kaarst

Tel. 02131 51267-30

Martina Bederke-Eßer Abteilungsleiterin

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Übungsleiterin Rehabilitationssport
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“
martina.bederke-esser@sg-kaarst.de

Natalie Klupsch

Übungsleiterin Rehabilitationssport
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“
natalie.klupsch@sg-kaarst.de

Voraussetzungen:

- Verordnung durch einen Arzt
oder
- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung