

## Beiträge

## Sportangebote

### Voraussetzung:

- Ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse oder
- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung oder
- Selbstzahler ohne Mitgliedschaft 6 € pro Einheit

Monatlicher Beitrag Orthopädie:  
Erwachsene 21,00 €

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](mailto:info@sg-kaarst.de) | [www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de)



# Rehasport

# Orthopädie



Tel. 02131 51267-30  
[www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de)



Mein Sportverein

## Trainingszeiten

## Teilnehmer/Ziele

## Ansprechpartner

### Montag

Uhrzeit: 12.00 – 12.45 Uhr  
Uhrzeit: 12.45 – 13.30 Uhr  
Ort: SG Sportzentrum Raum 2

### Dienstag

Uhrzeit: 11.00 – 11.45 Uhr  
Uhrzeit: 11.45 – 12.30 Uhr  
Ort: SG Zentrum Raum 3a  
Uhrzeit: 17.00 – 17.45 Uhr  
Ort: SG Sportzentrum Raum 1

### Mittwoch

Uhrzeit: 12.15 – 13.00 Uhr  
Uhrzeit: 13.00 – 13.45 Uhr  
Ort: SG Sportzentrum Raum 1  
Uhrzeit: 17.30 – 18.15 Uhr  
Ort: SG Sportzentrum Raum 3a

### Donnerstag

Uhrzeit: 17.45 – 18.30 Uhr  
Uhrzeit: 18.45 – 19.30 Uhr  
Ort: SG Sportzentrum Raum 2

### Freitag

Uhrzeit: 11.45 – 12.30 Uhr  
Uhrzeit: 12.30 – 13.15 Uhr  
Ort: SG Sportzentrum Raum 3a

### Ambulante Rehasportgruppen Orthopädie

Die Gruppen sind geeignet für Teilnehmer die einen Bandscheibenvorfall, eine Bandscheibenvorwölbung oder eine krankhafte Veränderung an der Wirbelsäule erlitten haben, sowie Patienten mit Schulter-, Hüft- und Knieproblemen.

### Das Übungsprogramm beinhaltet:

- Erwärmung
- Koordinationsübungen
- Mobilisation und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur einschließlich Knie und Becken
- Körperwahrnehmung und Haltungsschulung
- Dehnung und Entspannung

### Ziele:

- Belastbarkeit für Alltag, Beruf und Freizeit wieder herstellen
- Eigenverantwortlichkeit des Teilnehmers stärken

### 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

### Voraussetzung:

Die ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse geben Sie bitte vorher in der Geschäftsstelle ab oder bringen Sie zur ersten Kursstunde mit.

**Weitere  
Gruppen  
in Planung!**