

## Beiträge/ Ansprechpartner

## Sportangebote

Monatlicher Beitrag Sportprogramm:	
Erwachsene	14,50€
Jugendliche bis 17 J.	8,50€
Passiver Beitrag	7,50€
Erwachsene für Walking u. Lauftreff	11,00€

Aufnahmegebühr (einmalig): 20,00€

Ermäßigter Mitgliedsbeitrag i.H.v. 4,25€ bei zusätzlicher Anmeldung im SG Zentrum.

### \*Wichtig für Faszientraining:

Mitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von **30,00€** über 10 Einheiten. **Wer eine eigene Faszienrolle besitzt, diese bitte mit zum Training bringen.** Weitere Info bei Martina Groth.

### \*Wichtig für Aquapower und Aquafitness:

1x Aquafitness/Aquapower im monatlichen Beitrag enthalten. Mitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von **50,00€** über 10 Einheiten für Mitglieder aus anderen Abteilungen und für Mitglieder der Abteilung Breitensport, die nur diesen Kurs nutzen möchten! Weitere Info bei Martina Groth.

### \*Wichtig für Zumba-Gold:

Mitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von **40,00€** über 10 Einheiten. Weitere Info bei Martina Groth.

### Ansprechpartner:

Martina Groth  
martina.groth@sg-kaarst.de

- 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



# Sportprogramm

## Kaarster Turnhallen



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



Mein Sportverein

# Trainingszeiten

## Montag

### \*Faszientraining mit und ohne Geräten

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort TH Bussardstraße  
Trainer Martina Groth

### Walking

Uhrzeit 18.00 – 19.00 Uhr  
Ort Treffpunkt: Altes Klärwerk (Vorster Wald)  
Trainerin Traudel Bongards

### \*Aquapower

Uhrzeit 18.30 – 19.10 Uhr  
Ort Schwimmhalle Alte Heerstraße  
Trainerin Stani Markstädter

### Power Workout für Sie und Ihn

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr (Osterferien bis Herbstferien)  
Uhrzeit 19.30 – 20.30 Uhr (Herbstferien bis Osterferien)  
Ort TH Alte Heerstraße  
Trainer Hubert Mieruch

### Wirbelsäulengymnastik

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr  
20.00 – 21.00 Uhr  
Ort TH Bussardstraße  
Trainerin Virginia Bowles-Janned

### Fitness à la carte

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort TH Halestraße  
Trainerin Martina Groth

### Faszientraining mit und ohne Geräten

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr  
Ort TH Halestraße  
Trainerin Martina Groth

Nur dieser Faszienkurs ist im monatlichen Beitrag enthalten!

### Move-Body Mix/Aerobic/BBP

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

# Trainingszeiten

## Dienstag

### Damengymnastik

Uhrzeit 14.00 – 15.00 Uhr  
Ort SG Sportzentrum (R2)  
Trainerin Dagmar Diensberg

### Zumba

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort TH Halestraße, Martinusschule  
Trainer Sven Albrecht

### Pilates (wechselnde Schwerpunkte)

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr  
Ort TH Halestraße, Martinusschule  
Trainer Sven Albrecht

## Mittwoch

### Walking

Uhrzeit 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort Treffpunkt: Regiobahnhaltestelle Kaarster See  
Trainerin Traudel Bongards

### Pilates

Uhrzeit 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort TH Grünstraße  
Trainerin Jutta Nehenheim

### Fitness mit Einsatz des Original Flexi-Bar

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr  
Ort TH Grünstraße  
Trainerin Martina Groth

### Spezielle therap. Gymnastik für Frauen jeden Alters

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

**Wichtig für therap. Gymnastik:** Mitgliedschaft erforderlich (Grundbeitrag) plus Zusatzbeitrag von 38,35 € für Mitglieder aus anderen Abteilungen und für Mitglieder der Abteilung Breitensport. Weitere Info bei Martina Groth.

### Fitness

Uhrzeit 20.00 – 21.30 Uhr  
Ort TH Halestraße, Martinusschule  
Trainerin Claudia Kosterlitzky

# Trainingszeiten

## Donnerstag

### \*Zumba-Gold

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort TH Bussardstraße  
Trainerin Britta Holloway

### Männergymnastik und Volleyball

Uhrzeit 19.30 – 22.00 Uhr  
Ort TH Neusser Straße  
Trainer Robert Slydel

### \*Aquafitness

Uhrzeit 18.05 – 18.50 Uhr  
Ort Schwimmhalle Alte Heerstraße  
Trainerin Melanie Jandt

### Gymnastik für Frauen

Uhrzeit 18.00 – 19.00 Uhr  
19.00 – 20.00 Uhr  
Ort TH Alte Heerstraße  
Trainerin Elke Wilms

### Fitness in allen Variationen (wechselnde Stundeninhalte)

Uhrzeit 19.30 – 20.30 Uhr  
Ort SG Sportzentrum (R2)  
Trainerin Martina Groth

### Rückenfitness (Gemischte Gruppe)

Uhrzeit 20.30 – 21.30 Uhr  
Ort SG Sportzentrum (R2)  
Trainerin Martina Groth

## Freitag

### \*Faszientraining mit und ohne Geräten

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort TH Bussardstraße  
Trainer Martina Groth

### \*Aquafitness

Uhrzeit 16.50 – 17.45 Uhr  
Ort Schwimmhalle Alte Heerstraße  
Trainerin Melanie Jandt

### Ehepaargymnastik

Uhrzeit 20.00 – 21.00 Uhr  
Ort SG Zentrum, Raum 2  
Trainerin wechselnd