

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

Männnergymnastik 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