

# Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Januar 2020 bis April 2020



Lichtenberger Str. 10 Tel.: 5 48 43

Bitte beachten Sie die Erhöhung der Kursgebühren ab dem 01.01.2020

Sprechstunden: Mo, Di, Do, Fr 9.30 - 11.30 Uhr u. Mi 18.30 - 20.30 Uhr

mailto:vorstand@sgm-monheim.de

Tag	Kurs-Nr.	SG Halle am Heinrich-Häck-Stadion	Kurs-von-bis			Kosten	Kosten
						Kurzmitglied	Mitglieder
Montag	RH-192-SG	REHA Orthopädie		09.35 - 10.20 Uhr		-	-
	WG-201-SG	Wirbelsäulengymnastik	13.01. - 30.03.	10.30 - 11.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	49,50	44,00
	ZU-201m-SG	Zumba (nicht am 02.03., 09.03., 16.03.)	13.01. - 30.03.	19.30 - 20.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	44,00	36,00
Dienstag	PH-201a-SG	Pilates Fortgeschrittene	07.01. - 31.03.	09.00 - 10.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	84,50	78,00
	PH-201b-SG	Pilates Mittelstufe	07.01. - 31.03.	10.00 - 11.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	84,50	78,00
	PH-201c-SG	Pilates Mittelstufe	07.01. - 31.03.	11.00 - 12.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	84,50	78,00
Mittwoch	FF-201-SG	Fit und Fun	08.01. - 01.04.	08.30 - 10.00 Uhr	13 x 1,5 Std.	71,50	58,50
	RH-191m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-201a-SG	Pilates Mittelstufe	08.01. - 01.04.	18.00 - 19.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	84,50	78,00
	PI-201b-SG	Pilates Mittelstufe	08.01. - 01.04.	19.00 - 20.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	84,50	78,00
	PI-201c-SG	Pilates Fortgeschrittene	08.01. - 01.04.	20.00 - 21.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	84,50	78,00
Donnerstag	FT-201-SG	Fit mit Tanz	09.01. - 02.04.	09.00 - 10.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	54,00	48,00
	SP-201a-SG	Sport ab 55+	09.01. - 02.04.	10.00 - 11.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	54,00	48,00
	SP-201b-SG	Sport ab 55+	09.01. - 02.04.	11.00 - 12.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	54,00	48,00
	RH-192-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-201d-SG	Zumba (nicht am 05.03., 12.03.)	09.01. - 02.04.	19.00 - 20.00 Uhr	10 x 1,0 Std.	55,00	45,00
Freitag	FG-201-SG	Fit im Gleichgewicht	10.01. - 03.04.	09.00 - 10.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	84,50	78,00
	FA-201-SG	Faszien-Fitness	10.01. - 03.04.	10.00 - 11.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	84,50	78,00
	ZN-193-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten



## Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Januar 2020 bis April 2020

Lichtenberger Str. 10 Tel.: 5 48 43

Bitte beachten Sie die Erhöhung der Kursgebühren ab dem 01.01.2020

Sprechstunden: Mo, Di, Do, Fr 9.30 - 11.30 Uhr u. Mi 18.30 - 20.30 Uhr

<mailto:vorstand@sgm-monheim.de>

Tag	Kurs-Nr.	Wilhelm-Busch-Halle gegenüber Feuerwehr	Kurs-von-bis			Kosten Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Samstag	EK-201-WB	Eltern & Krabbelkinder	11.01. - 28.03.	10.00 - 11.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	54,00	48,00
Tag	Kurs-Nr.	Nebenraum SGM-Halle Lichtenberger Str. 10	Kurs-von-bis			Kosten Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Montag						-	-

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten