



# 2020

UNSER PROGRAMM

.SGM.

**ZENTRUM FÜR  
GESUNDHEITSSPORT  
& BREITENSPORT**

- SPORTGEMEINSCHAFT
- MONHEIM
- 1894/1968 e.V.

## Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

als mitgliederstärkster Verein mit eigener Gymnastikhalle ist die SG Monheim eine wichtige Säule für die sportliche Vielfalt der Stadt. Neben einem breiten Kursangebot auch für Nicht-Mitglieder, steht der Verein für Sportarten unterschiedlichster Disziplinen.

Wir freuen uns daher, Ihnen 2020 ein abwechslungsreiches und den Trends angepasstes Programm vorstellen zu dürfen. Stadtweit in den Sporthallen, der neu errichteten Sporthalle am Heinrich-Häck-Stadion und unserer vereinseigenen Gymnastikhalle durchgeführt, hoffen wir Ihren Ansprüchen an einem qualifizierten Training zu entsprechen. Um dies zu gewährleisten, haben wir in den vergangenen Jahren viel getan. Im Bereich Reha-Sport haben wir uns auf Kurse mit orthopädischem und neurologischen Inhalt konzentriert. Junge Eltern sollte es hingegen interessieren, dass die SG Monheim Träger des Qualitätssiegels der Stadt Monheim für präventiven Kinderschutz ist, worauf wir besonders stolz sind. Wer Neues ausprobieren möchte, findet zudem ab sofort die Abteilung Einrad-Hockey und Volleyball für Damen unter dem Dach der SG Monheim.

Gerne heißen wir Sie bei uns als Mitglied oder Gast willkommen. Ich hoffe, mit dem neuen Programm der SG Monheim haben wir auch Ihren Geschmack getroffen.

Mit freundlichen Grüßen  
Karl-Heinz Göbel



**I. Vorsitzender**  
**Karl-Heinz Göbel**

Telefon: (02173) 5 57 53  
Fax: (02173) 5 57 53  
karlheinz.gobel@sgm-monheim.de

## Sportgemeinschaft Monheim 1894 / 1968 e.V.

Lichtenberger Str. 10 • 40789 Monheim am Rhein

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20

www.sgm-monheim.de  
vorstand@sgm-monheim.de

## Sprechstunden Geschäftszimmer

Mo, Di, Do, Fr, von 9.30 – 11.30 Uhr  
und mittwochs von 18.30 – 20.30 Uhr



**I. Stellvertretender Vorsitzender**  
**Michael Pußar**

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20  
michael.pussar@sgm-monheim.de



**2. Stellvertretende Vorsitzende**  
**Susanne Ledebur**

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20  
susanne.ledebur@sgm-monheim.de



**Schatzmeisterin – Jugendwartin – Geschäftszimmer**  
**Sigrid Scheerhans**

Telefon: (02173) 5 48 43 (Geschäftszimmer)  
Fax: (02173) 93 83 20  
sigrid.scheerhans@sgm-monheim.de



**Sozialwartin**  
**Anja Rusche**

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20  
anja.rusche@sgm-monheim.de



**Kulturwart**  
**Friedhelm Vierus**

Telefon: (02173) 3 04 05  
friedhelm.vierus@sgm-monheim.de



**Geschäftszimmer**  
**Anja Hochberger**

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20  
anja.hochberger@sgm-monheim.de

## Mitglied bei der SGM

**Aufnahmegebühren:** Stand: Januar 2020, Änderungen möglich.

Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre	5,00 €
Erwachsene ab 18 Jahre	10,00 €
Familienaufnahme	20,00 €

**Mitgliedsbeiträge:** Stand: Januar 2020, Änderungen möglich. Aktuelle Preise siehe homepage.

der Fachsport- Abteilungen	Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre vierteljährlich	Erwachsene ab 18 Jahre vierteljährlich
<b>Aikido</b>	14,00 €	25,00 €
<b>Ballsport</b>	21,00 €	21,00 €
<b>Basketball</b>	10,00 €	13,00 €
<b>Behindertensport</b>	11,00 €	17,00 €
<b>Boxen/Kickboxen</b>	30,00 €	40,00 €
<b>Einrad-Hockey</b>	10,00 €	15,00 €
<b>Handball</b>	14,00 €	24,00 €
<b>Inline-Skater-Hockey</b>	36,00 €	51,00 €
<b>Judo</b>	17,00 €	21,00 €
<b>Karate</b>	15,00 €	18,00 €
<b>Leichtathletik</b>	21,00 €	21,00 €
<b>Schwimmen</b>	30,00 €	30,00 €
<b>Turnen</b>	18,50 €	23,50 €
<b>Tischtennis</b>	11,00 €	15,00 €
<b>Volleyball</b>	21,00 €	21,00 €
<b>Walking, Nordic-Walking</b>	14,00 €	19,00 €

Bei einer Voll-Mitgliedschaft von **Familien** ist ab dem dritten Vereinsmitglied unter 15 Jahren die **Aufnahmegebühr von 5,00 €** und ein **Jahresbeitrag von 25,00 €** für Sporthilfeversicherung und Verbandsabgaben zu zahlen. Passive Mitglieder zahlen **25,00 €** im Jahr. Sonderbeiträge können je Abteilung festgelegt werden. Aufnahmegebühren und Mitgliedsbeiträge werden durch Erteilung eines Mandates zum SEPA-Lastschriftverfahren **vierteljährlich erhoben**. Für privates Eigentum wird keine Haftung übernommen. Abmeldungen aus der SG Monheim können nur schriftlich erfolgen. Die Einzugsermächtigung gilt bis zum satzungsgemäßen Austritt aus der SG Monheim. Eine Rückerstattung von Beiträgen ist ausgeschlossen. Kosten für deckungslose Lastschriften oder falsche Angaben gehen zu Lasten des Mitgliedes. **Kontoänderung oder Wohnungswechsel bitte unverzüglich der SG Monheim schriftlich mitteilen.**

### Bankverbindungen:

**Stadtsparkasse Düsseldorf** | IBAN: DE97 3005 0110 0087 0044 61 | BIC: DUSDEDDXXX

**VR-Bank e.G** | IBAN: DE26 3056 0548 0001 0610 11 | BIC: GENODE33NLD



Wenn man im Verein lernt,  
gemeinsam an einem Strang  
zu ziehen. Auf die Vereins-  
förderung der Sparkasse kann  
man sich dabei verlassen.

Sprechen Sie uns darauf an.

Wenn's um Geld geht



Stadtsparkasse  
Düsseldorf

sskduesseldorf.de

## 1 Name

- 1.1 Der Verein führt den Namen Sportgemeinschaft Monheim 1894 / 1968 e.V.

## 2 Zweck

- 2.1 Der Zweck des Vereins ist die Förderung des Sports.

## 3 Gemeinnützigkeit

- 3.1 Die SGM verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts "Steuerbegünstigte Zwecke" der Abgabenordnung.

## 5 Erwerb der Mitgliedschaft

- 5.1 Mitglied des Vereins können alle natürlichen und juristischen Personen werden.  
 5.2 Die Mitgliedschaft wird durch Aufnahme erworben. Es ist ein schriftlicher Aufnahmeantrag an den Verein zu richten. Die Aufnahme in den Verein ist davon abhängig, dass sich das Mitglied für die Dauer der Mitgliedschaft verpflichtet, am SEPA-Lastschriftverfahren teilzunehmen.  
 5.3 Der Aufnahmeantrag eines Minderjährigen bedarf der schriftlichen Einwilligung der gesetzlichen Vertreter. Mit der Einwilligung wird die Zustimmung zur Wahrnehmung der Mitgliederrechte und -pflichten durch das minderjährige Mitglied erteilt. Die gesetzlichen Vertreter der minderjährigen Vereinsmitglieder verpflichten sich mit der Unterzeichnung des Aufnahmeantrags für die Beitragspflichten des Minderjährigen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahrs persönlich gegenüber dem Verein zu haften.

## 7 Beendigung der Mitgliedschaft

- 7.1 Die Mitgliedschaft endet  
 - durch Austritt aus dem Verein (Kündigung);  
 - durch Ausschluss aus dem Verein (§ 8);  
 - durch Streichung aus der Mitgliederliste;  
 - durch Tod;  
 7.2 Der Austritt aus dem Verein erfolgt durch schriftliche Erklärung an die Geschäftsadresse des Vereins. Der Austritt kann mit einer Kündigungsfrist von vier Wochen zum Quartalsende erklärt werden.  
 7.3 Bei Beendigung der Mitgliedschaft, gleich aus welchem Grund, erlöschen alle Ansprüche aus dem Mitgliedschaftsverhältnis. Noch ausstehende Verpflichtungen aus dem Mitgliedschaftsverhältnis, insbesondere ausstehende Beitragspflichten, bleiben hiervon unberührt. Vereinseigene Gegenstände sind dem Verein herauszugeben oder wertmäßig abzugelten. Dem austretenden Mitglied steht kein Anspruch auf Rückzahlung überzahlter Beiträge zu.

## 9 Beiträge und Gebühren

- 9.1 Die Mitglieder sind verpflichtet, Beiträge zu zahlen. Es können zusätzlich Aufnahmegebühren, Umlagen, Kursgebühren, Sonderbeiträge, Gebühren für bestimmte Leistungen des Vereins sowie abteilungsspezifische Beiträge erhoben werden.  
 9.2 Über Höhe und Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge entscheidet die Abteilungsversammlung. Umlagen können bis zur Höhe des Dreifachen des jährlichen Mitgliedsbeitrages festgesetzt werden. Über Höhe und Fälligkeit der Umlagen und Gebühren entscheidet der geschäftsführende Vorstand. Beschlüsse über Umlagen und Gebühren sind den Mitgliedern bekannt zu geben.

## 13 Die Mitgliederversammlung

- 13.2 Eine Mitgliederversammlung findet mindestens einmal im Kalenderjahr statt.  
 13.3 Die Mitgliederversammlung wird vom geschäftsführenden Vorstand unter Einhaltung einer Frist von zwei Wochen unter Angabe der Tagesordnung einberufen. Die Einberufung geschieht durch Veröffentlichung im Monheimer Wochenanzeiger und auf der vereinseigenen Internetseite.

Die Tagesordnung setzt der geschäftsführende Vorstand durch Beschluss fest.

Es sind alle Mitglieder zur Teilnahme einzuladen. Ist eine Beschlussfassung zu einer Änderung der Satzung vorgesehen, erfolgt die Einladung in Textform per E-Mail oder per Brief.

- 13.5 Jede ordnungsgemäß einberufene Mitgliederversammlung ist unabhängig von der Anzahl der erschienenen Mitglieder beschlussfähig.  
 13.10 Jedes Mitglied hat mit Vollendung des 16. Lebensjahres in der Mitgliederversammlung ein Stimmrecht. Wählbar ist jedes Mitglied mit Vollendung des 18. Lebensjahres. Jedes stimmberechtigte Mitglied hat eine Stimme. Das Stimmrecht kann nur persönlich ausgeübt werden und ist nicht übertragbar.  
 13.11 Alle Mitglieder des Vereins können bis zum 31.01. eines Jahres Anträge zur Tagesordnung der Mitgliederversammlung mit Begründung beim geschäftsführenden Vorstand einreichen. Die Anträge sind schriftlich zu formulieren. Später eingehende Anträge können auf der Mitgliederversammlung grundsätzlich nicht berücksichtigt werden.

## 15 Der geschäftsführende Vorstand

- 15.2 Vorstand i.S. des § 26 BGB sind der 1. Vorsitzende, der 1. stellvertretende Vorsitzende, der 2. stellvertretende Vorsitzende und der Schatzmeister.  
 15.3 Der Verein wird durch je zwei Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes nach § 26 BGB gemeinsam gerichtlich und außergerichtlich vertreten.  
 15.6 Die Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes werden einzeln gewählt. Die Amtsdauer beträgt zwei Jahre. Wiederwahl ist zulässig.

## 17 Abteilungen

- 17.1 Innerhalb des Vereins können für unterschiedliche sportliche Aktivitäten Abteilungen eingerichtet werden. Die Abteilungen sind rechtlich unselbstständige Untergliederungen des Vereins. Der geschäftsführende Vorstand kann die Gründung und Schließung von Abteilungen beschließen.  
 17.2 Jede Abteilung wählt für die Dauer von zwei Jahren einen Abteilungsleiter sowie einen stellvertretenden Abteilungsleiter. Unverzüglich nach einer Wahl ist das Ergebnis dem geschäftsführenden Vorstand anzuzeigen.

## 18 Vereinsjugend

- 18.1 Die Jugend des Vereins ist die Gemeinschaft aller Mitglieder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres. Sie ist zuständig für alle Jugendangelegenheiten des Vereins. Zur Vereinsjugend zählen ebenso alle für den Jugendbereich gewählten oder dort tätigen Mitarbeiter.  
 18.2 Die Jugend des Vereins führt und verwaltet sich selbständig und entscheidet unter Berücksichtigung der Gemeinnützigkeit über die ihr über den Haushalt des Vereins zufließenden Mittel.

## 24 Auflösung

- 24.1 Die Auflösung des Vereins kann nur in einer zu diesem Zweck einberufenen Mitgliederversammlung beschlossen werden. Zur Auflösung des Vereins ist eine Mehrheit von drei Viertel der abgegebenen gültigen Stimmen erforderlich.

## 25 Gültigkeit dieser Satzung

- 25.1 Diese Satzung wurde durch die Mitgliederversammlung am 22.06.2017 beschlossen.  
 25.2 Diese Satzung tritt mit Eintragung in das Vereinsregister in Kraft.

40789 Monheim am Rhein, im Januar 2020.



# UNSERE KURSE GESUND UND FIT

durchs Jahr



## Kursangebote

An unseren Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Termine, Kursgebühren und Anmeldungen erhalten Sie über das Geschäftszimmer, Tel. (02173) 5 48 43

### Zumba

Tanz nach latein-amerikanischer Musik. Zumba wirkt positiv auf Körper und Geist und verbraucht viele Kalorien.

Montag 19.30 Uhr oder Donnerstag 19.00 Uhr

SGM-Halle

### Reha | Orthopädie und Neurologie

Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit.

Auf Anfrage. Auskunft im Geschäftszimmer unter Telefon (02173) 5 48 43



### Sport ab 55+

Bewegung, Spiel und Sport, wobei die körperliche, psychische und soziale Gesundheit im Zentrum steht.

Donnerstag 10.00 Uhr oder 11.00 Uhr

SGM-Halle

### Fit mit Tanz

Ganzheitliches Körpertraining zur Stärkung des Bewegungsapparates. Spaß an der Bewegung durch Erlernen leichter Tanzschritte und Choreographien.

Donnerstag 9.00 Uhr

SGM-Halle

### Wirbelsäulengymnastik

Für Personen mit allgemeinen Beschwerden im Rückenbereich, zur Entlastung und Beweglichmachung der Wirbelsäule.

Montag 10.30 Uhr

SGM-Halle

### Pilates

Eine Trainingsmethode für mehr Balance im Körper.

Dienstag 9.00 oder 10.00 oder 11.00 Uhr

SGM-Halle

Mittwoch 18.00 oder 19.00 oder 20.00 Uhr

SGM-Halle

### Fit und Fun

Spaß und Bewegung mit Musik im Fettverbrennungsbereich; Kräftigungseinheiten für Bauch, Rücken, Po, Arme und Brust.

Mittwoch 8.30 Uhr

SGM-Halle

### Fit im Gleichgewicht

Ein Balance-Training für mehr Gleichgewicht und Körperstabilität.

Freitag 9.00 Uhr

SGM-Halle

### Faszien-Fitness

Das Bindegewebe wird gelockert durch Zugbelastungen und Dehnübungen, sowie Aufbauübungen zur Erhaltung des gelockerten Bindegewebes.

Freitag 10.00 Uhr

SGM-Halle

# Crowdfunding

Wir fördern gesellschaftliches Engagement in Ihrer Region!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam mehr erreichen!  
Sie haben ein Projekt im Kopf, das Sie gerne umsetzen möchten und bislang fehlen die finanziellen Mittel? Nutzen Sie die Crowdfunding-Plattform [www.vrbankeg.de/spendenportal](http://www.vrbankeg.de/spendenportal) und führen Sie Ihre Idee zum Erfolg.



**Gemeinsam für die Region  
Gemeinsam mit der Region**  
Eine Initiative des Spendenbeirates der VR Bank eG

**VR Bank eG**  
*Wir für Sie in Ihrer Region.*

VR Bank eG • Lindenstraße 5 • 40789 Monheim am Rhein • [www.vrbankeg.de](http://www.vrbankeg.de) • Tel.: 02173 3968-0



## Kursangebote

An unseren Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Termine, Kursgebühren und Anmeldungen erhalten Sie über das Geschäftszimmer, Tel. (02173) 5 48 43

### Fit mit Kid

Eine Zusammenarbeit mit MoKi. Gleichzeitige Kinderbetreuung möglich.

Montag 8.30 Uhr oder Mittwoch 10.00 Uhr SGM-Halle

### Schwimmen

Erwachsenen-Schwimmkurse

Termine und Infos auf Seite 27

### Tagesmütter mit ihren Kindern

Spiel und Spaß

Donnerstag 10.15 Uhr

Sporthalle Wilhelm-Busch-Schule

### Eltern & Krabbelkinder

Gemeinsamer Spaß mit Krabbelkindern auch mit musikalischer Unterstützung. Umgang mit Geräten und Alltagsmaterialien. Kinder ab lauffähigem Alter.

Samstag 10.00 Uhr

Sporthalle Wilhelm-Busch-Schule

Änderungen siehe [www.sgm-monheim.de](http://www.sgm-monheim.de)

## GUTSCHEIN

**2. KURS\***  
**50 %**

Wir gewähren bei Buchung von zwei Kursen 50 % Rabatt auf den zweiten Kurs!

\* ausgenommen Fit mit Kind und Schwimmen  
Gültig bei Anmeldungen bis zum  
1. Mai 2020

Was nutzt die perfekteste Technik, wenn einem keiner zeigt, wie sie funktioniert.

Project2000 bietet Ihnen nicht nur die perfekte Präsentations- und Medientechnik, sondern vor allem das komplette Know-how, um diese optimal einzusetzen. Bei Schulungen, im Beruf oder im eigenen Heimkino.



**Project2000**

Project2000 GmbH | GF Thomas Heckrath  
Louise-Schröder-Weg 8 | 40789 Monheim  
Tel. 02173 963 228-0 | [www.project-2000.de](http://www.project-2000.de)

## Handball

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Michèle Gebhardt

Telefon: 0151 / 40 80 57 42  
[handball@sgm-monheim.de](mailto:handball@sgm-monheim.de)  
[www.sgmhandball.de](http://www.sgmhandball.de)

<b>Frauen</b>	<b>2000 + früher</b>		
	Montag	20.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
	Mittwoch	20.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
<b>Männer I</b>	<b>2000 + früher</b>		
	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
	Donnerstag	20.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
<b>Männer 2</b>	<b>2000 + früher</b>		
	Montag	19.15 – 20.30 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
	Donnerstag	19.15 – 20.30 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
<b>Mini-Handball ab 6 Jahre</b>			
Spielgruppe – Handball zum Kennenlernen			
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
<b>Jugend F</b>	<b>Jahrgang 2010 / 2011</b>		
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
<b>Jugend E</b>	<b>Jahrgang 2008 / 2009</b>		
	Montag	18.00 – 19.15 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
	Mittwoch	18.00 – 19.15 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
<b>Jugend C</b>	<b>Jahrgang 2006 / 2007</b>		
	Dienstag	18.00 – 19.15 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
	Donnerstag	18.00 – 19.15 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
<b>Jugend A</b>	<b>Jahrgang 2001 / 2002 / 2003</b>		
	Dienstag	19.15 – 20.30 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
	Donnerstag	19.15 – 20.30 Uhr	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium

Die Handballsaison geht von September bis April, daher sind Änderungen möglich.  
Diese können unter [www.sgmhandball.de](http://www.sgmhandball.de) eingesehen werden.



# 100% GESCHWINDIGKEIT NUR VON DER MEGA!

GLASFASER VOM ANFANG BIS ZUM ENDE – OHNE LEISTUNGSVERLUST



## DSL/VDSL



## KABEL



## GLASFASER



### JETZT IHREN HEIMVORTEIL SICHERN!

- ⊕ MEGA MULTIMEDIA - Ihr Servicepartner vor Ort
- ⊕ 30 HDTV Programme & über 200 TV- und Radiosender
- ⊕ Bestmögliche Nutzung aller Internet-Medieninhalte
- ⊕ Nähere Informationen in unserem SERVICE CENTER in der Rheinpromenade 3a:  
Montag bis Freitag: 7:30 - 17:30 Uhr • Info: 02173 9520 - 888 • info@mega-multimedia.de
- ⊕ Garantierte Bandbreite (bis 500 MBit/s)
- ⊕ Telefon-Flat ins deutsche Festnetz
- ⊕ www.mega-multimedia.de



## Inline-Skater-Hockey

Abteilungsleiter Matthias Müller  
Telefon: 0173 / 86 61 569  
geschaeftsstelle@monheim-skunks.de

<b>Bambinis</b>	<b>6–8 Jahre</b>	Donnerstag	17.30 – 18.45 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
		Samstag	10.00 – 11.30 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße

<b>Schüler 1</b>	<b>9–12 Jahre</b>	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
		Samstag	11.30 – 13.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße

<b>Schüler 2</b>	<b>9–12 Jahre</b>	Donnerstag	18.45 – 20.15 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
		Samstag	13.00 – 14.30 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße

<b>Jugend</b>	<b>13–17 Jahre</b>	Mittwoch	19.00 – 20.15 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
		Samstag	14.30 – 16.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße

<b>Herren</b>	<b>ab 18 Jahre</b>	Mittwoch	20.15 – 22.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
		Sonntag	17.30 – 19.30 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße

<b>Hobbys</b>	<b>Damen und Herren ab 18 Jahre</b>	Donnerstag	20.15 – 22.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
		Sonntag	19.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße

<b>Eltern</b>	<b>Damen und Herren</b>	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
		Sonntag	ab 13 Uhr (nur an spielfreien Tagen)	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße

<b>Laufersschule</b>	<b>  Kurs  </b>	Sonntag	11.00 – 12.00 Uhr	
		an Spieltagen	12.00 – 13.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
		Nach vorheriger Anmeldung unter laufschule@monheim-skunks.de		

<b>Torwarttraining</b>	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
------------------------	---------	-------------------	------------------------------------

<b>Hockeyvorschule</b>	<b>  Kurs  </b>	Sonntag	12.00 – 13.00 Uhr	Sporthalle 1 + 2 PUG, Falkenstraße
		Nach vorheriger Anmeldung unter vorschule@monheim-skunks.de		

-----Ligabetrieb-----



# Der Wegweiser für Ihre Gesundheit!

- . Freundliche und kompetente Beratung durch ein professionelles Team
- . Bestellmöglichkeiten per Telefon, Fax und Email
- . Öffnungszeiten täglich von 7:30 bis 19:00 sowie Samstags von 8:00 bis 14:00
- . Kostenloser Lieferservice
- . Aktionstage zum Thema Gesundheit und Prävention
- . Blutuntersuchungen
- . Kosmetikbehandlungen und Fußpflege im apotheken-eigenen Studio
- . Fitness: Nordic-Walking -Kurse
- . Maßanfertigung von Kompressionsstrümpfen
- . Verleih von Blutdruck- und Blutzuckermessgeräten sowie Intervall-Milchpumpen, Pariboy und Babywaagen

Und wie können wir Ihnen weiterhelfen?



RHEIN APOTHEKE  
Dr. Kornelia Geißler  
Krischerstraße 11  
40789 Monheim  
Telefon 02173-952190

[www.rhein-apotheke-monheim.de](http://www.rhein-apotheke-monheim.de)



## Einrad-Hockey

Auskunft erhalten Sie bei: Timo Schneider  
Telefon: 0163 / 772 06 77  
[einradhockey@sgm-monheim.de](mailto:einradhockey@sgm-monheim.de)

### Offenes Training

Bei dieser rasanten Ballsportart kommt es auf Balance und Teamgeist an! Gespielt wird in gemischten Mannschaften allen Alters, mit Eishockeyschläger und Tennisball. Interessierte Sportler sind gerne gesehen, auch ohne Einradhockeyerfahrung. Vorherige Anmeldung erwünscht.

Sonntag 20.00 - 21.00 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium



## Tischtennis

Auskunft erhalten Sie bei:  
Klaus Hoffmann

### Tischtennis

Telefon: 02173 / 5 48 43  
[tischtennis@sgm-monheim.de](mailto:tischtennis@sgm-monheim.de)

Wer Spaß am Tischtennis hat und sich mit Gleichgesinnten zum Spiel treffen möchte, ist hier in unserer Tischtennisabteilung herzlich willkommen.

<b>Kinder und Jugendliche</b>	Montag	16.30 – 17.30 Uhr	Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule
		17.30 – 18.30 Uhr	Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule
<b>Erwachsene</b>	Montag	18.30 – 19.30 Uhr	Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule



## Ballsport

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Harald Vollmer

Telefon: 02173 / 5 48 43  
[ballsport@sgm-monheim.de](mailto:ballsport@sgm-monheim.de)

### Lust auf Ballspiele?

Viele Ballsportarten wie Volleyball, Fußball, etc. werden im Wechsel gespielt. Wer Spaß am Umgang mit dem Ball hat, ist herzlich willkommen.

**Erwachsene** Montag 19.30 – 21.00 Uhr Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule

# Elektrisiert

Mit freundlicher Unterstützung der Stadtwerke.

Die Region Düsseldorf ist nicht nur unser Versorgungsbereich – sie ist unsere Heimat. Deshalb bringen wir uns z.B. aktiv in den Breitensport ein, indem wir zahlreiche Sportvereine unterstützen. Denn wo so viel Energie ist, da fühlen wir uns zuhause.

Mitten im Leben.

Stadtwerke  
Düsseldorf



## Basketball

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Jens Brumund

### Hobby - Basketball für Damen und Herren

Telefon: 02173 / 68 59 911  
basketball@sgm-monheim.de

**von 17 Jahre bis... ohne Altersbegrenzung**

Dienstag	20.00 Uhr
Freitag	19.30 Uhr

Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße  
Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße

## Aikido

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Joachim Jahnke

### Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Telefon: 0173 / 97 17 534  
aikido@sgm-monheim.de

Die japanische Kampfkunst als Weg zu mehr Energie, Beweglichkeit und Entspannung im täglichen Leben.

**Kinder von 8 bis 13 Jahre**

Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
---------	-------------------	----------------------------------

**Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene**

Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Freitag	19.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

## Boxen Kickboxen

Auskunft erhalten  
Sie im Geschäftszimmer

### Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Telefon: 02173 / 5 48 43  
boxen@sgm-monheim.de

**Kickboxen für Mädchen und Frauen ab 12 Jahre**

Freitag	19.00 – 20.30 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
Sonntag	13.00 – 14.30 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch

**Boxen ab 8 bis 9 Jahren, für Mädchen und Jungen**

Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
----------	-------------------	--------------------------

**Boxen ab 13 Jahren, für Mädchen und Jungen**

Samstag	11.30 – 13.00 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
---------	-------------------	--------------------------



<input type="checkbox"/> Aikido	<input type="checkbox"/> Einrad-Hockey	<input type="checkbox"/> Turnen
<input type="checkbox"/> Ballsport	<input type="checkbox"/> Handball	<input type="checkbox"/> Tischtennis
<input type="checkbox"/> Ballett/Jazzdance	<input type="checkbox"/> Inline-Skater-Hockey	<input type="checkbox"/> Volleyball
<input type="checkbox"/> Basketball	<input type="checkbox"/> Judo	<input type="checkbox"/> Walking/ Nordic-Walking
<input type="checkbox"/> Behindertensport	<input type="checkbox"/> Karate	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Boxen	<input type="checkbox"/> Leichtathletik	
<input type="checkbox"/> Kickboxen	<input type="checkbox"/> Schwimmen	

\* Freiwillige Angabe. Informationen über Kursausfälle werden ausschließlich per E-Mail mitgeteilt!

Die Datenschutzerklärung (einschließlich der Datenschutzerklärung der Partnerunternehmen) habe ich gelesen und bin mit der Speicherung meiner Daten einverstanden.

Mir ist bekannt, dass diese Einwilligung jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen werden kann. Der Widerruf ist (nach Möglichkeit in Schriftform) zu richten an die SG Monheim, Lichtenberger Str. 10, 40789 Monheim am Rhein, oder [vorstand@sgm-monheim.de](mailto:vorstand@sgm-monheim.de).

Datum ..... Unterschrift (Bei Minderjährigen Unterschrift der Erziehungsberechtigten) .....

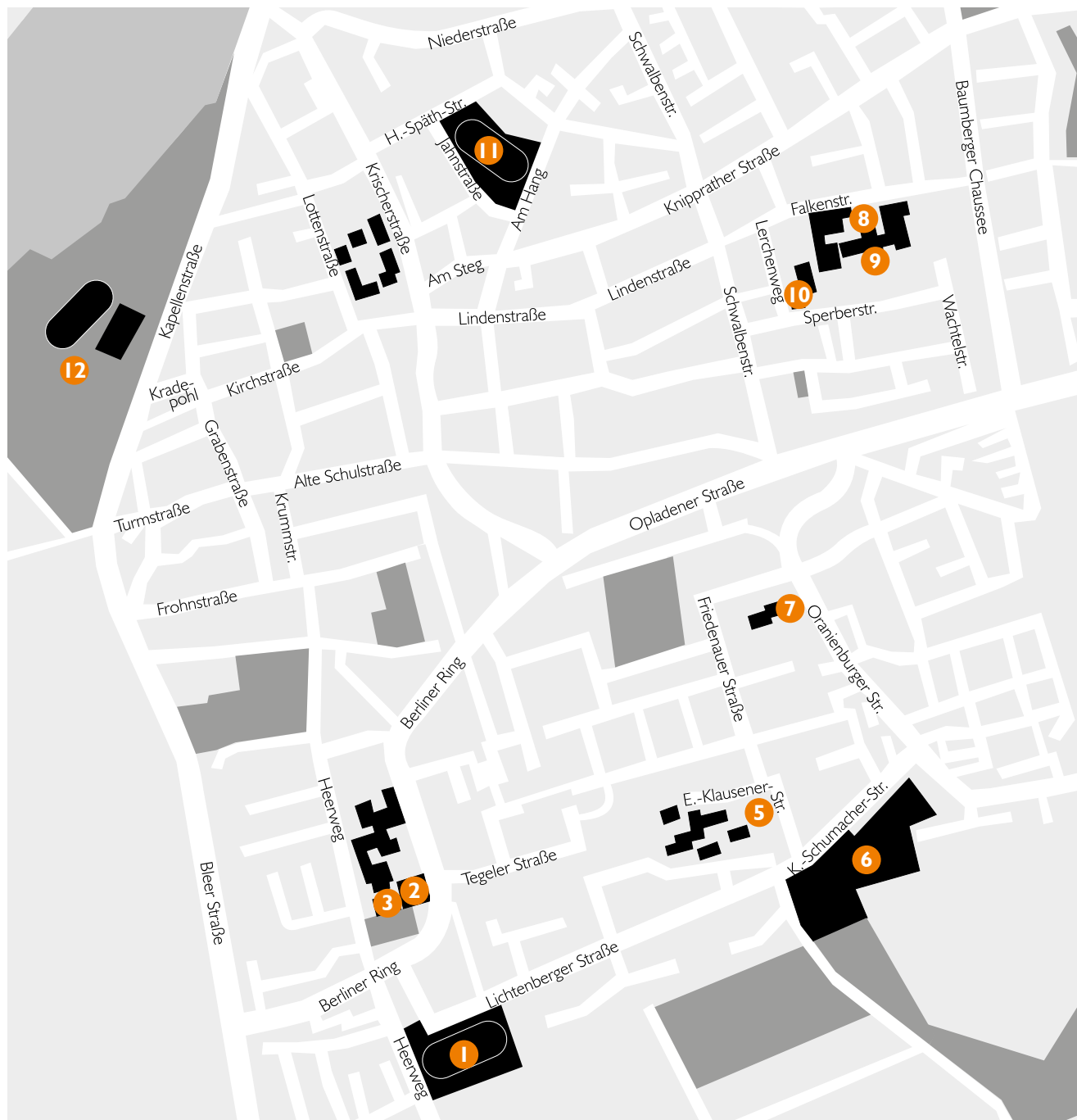
[illegible]

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_  
(Bei Minderjährigen Unterschrift der Erziehungsberechtigten)





## Hier finden Sie die Sportstätten



- 1 Geschäftszimmer  
SGM-Halle  
Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion**  
Heinrich-Häck-Stadion,  
Lichtenberger Straße 10
- 2 Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium**  
Berliner Ring
- 3 Sporthalle Rosa-Parks-Schule**  
Berliner Ring
- 5 Turnhalle Hermann-Gmeiner-Schule**  
Erich-Klausener-Straße
- 6 mona mare**  
Kurt-Schumacher-Straße
- 7 Sporthalle Wilhelm-Busch**  
Friedenauer Straße
- 8 Sporthalle 3 PUG**  
Falkenstraße
- 9 Sporthalle 1 + 2 PUG**  
Falkenstraße
- 10 Sporthalle Lerchenweg**  
Lerchenweg
- 11 Sportplatz Jahn-Stadion**  
Heinrich-Späth-Straße
- 12 Sportplatz Rheinstadion**  
Kapellenstraße



## Judo

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Anita Preuß

Tel. 02173 / 5 83 31  
judo@sgm-monheim.de

### Judo

In unserer Judo-Abteilung lernen die Judokas diesen traditionellen Kampfsport, der verbunden ist mit Achtsamkeit und Fairness dem Partner gegenüber.

### Training für Anfänger

#### Anfänger von 6 bis ca. 10 Jahre

Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Siggi Preuß 4. Dan	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Siggi Preuß 4. Dan	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

Trainingszeiten und Übungsleiter

### ab 7. Kyu bzw. ab UI I

#### Kämpfertraining

Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Siggi Preuß 4. Dan	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
----------	-------------------	--------------------	----------------------------------

#### Kinder ab 7. Kyu (Gelbgurt)

#### Anfänger ab 11 Jahre und Erwachsene

Prüfungsvorbereitung und Techniks Schulung

Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Siggi Preuß 4. Dan Anita Preuß 2. Dan	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
----------	-------------------	--	----------------------------------

#### Kata-Training und Prüfungsvorbereitung

Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Anita Preuß 2. Dan	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
------------	-------------------	--------------------	----------------------------------



## Karate (Wado-Ryu)

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Adem Cirak

Telefon: 0211 / 7 95 28 40  
Mobil: 0177 / 469 88 51  
karate@sgm-monheim.de

Wado-Ryu Karate und Selbstverteidigung fördert Spaß und Sicherheit fürs Leben.

### Anfänger 6 - 14 Jahre

Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule
Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule

### Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

Dienstag	18.30 – 20.00 Uhr	Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule
Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule

# Wasser ist unser Element für Langenfeld und Monheim



Ihre Marke für Dienstleistung  
rund um Haus und Wohnung

Unser Trinkwasser:  
Frisch | Klar | Gesund



## Schwimmen

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Doris Siebert

Tel./Fax: 02173 / 6 38 39  
D.Siebert@stag-monheim.de

### Nichtschwimmer (5-6 Jahre) und Schwimmer

Montag	16.00 Uhr	Schwimmer	Einlass 15.50 Uhr	mona mare
	16.45 Uhr	Schwimmer	Einlass 16.35 Uhr	mona mare
	17.30 Uhr	Nichtschwimmer	Einlass 17.20 Uhr	mona mare
Dienstag	15.15 Uhr	Nichtschwimmer		
	16.15 Uhr	Nichtschwimmer und Schwimmer	Einlass 15.05 Uhr	mona mare
Mittwoch	17.15 Uhr	Schwimmer	Einlass 16.05 Uhr	mona mare
	17.30 Uhr	Nichtschwimmer	Einlass 17.05 Uhr	mona mare
Freitag	16.30 Uhr	Nichtschwimmer	Einlass 16.20 Uhr	mona mare
	17.15 Uhr	Schwimmer	Einlass 17.05 Uhr	mona mare

### Wettkampf-Schwimmen

Montag	17.30 Uhr	Vorbereitungsgruppe	Einlass 17.15 Uhr	mona mare
Donnerstag	18.00 Uhr	Vorbereitungsgruppe	Einlass 17.50 Uhr	mona mare
Montag	17.30 Uhr	Nachwuchsmannschaft	Einlass 17.15 Uhr	mona mare
Donnerstag	18.00 Uhr	Nachwuchsmannschaft	Einlass 17.50 Uhr	mona mare
Montag	18.30 Uhr	Wettkampfmannschaft	Einlass 18.15 Uhr	mona mare
Mittwoch	18.00 Uhr	Wettkampfmannschaft	Einlass 17.50 Uhr	mona mare
Freitag	19.30 Uhr	Wettkampfmannschaft	Einlass 19.10 Uhr	mona mare
Samstag	17.30 Uhr	Wettkampfmannschaft	Einlass 17.15 Uhr	mona mare
Freitag	17.00 Uhr	Trockentraining Vorbereitungs- und Nachwuchsmannschaft Sporthalle, Hermann-Gmeiner-Schule		
	18.00 Uhr	Trockentraining Wettkampfmannschaft Sporthalle, Hermann-Gmeiner-Schule		

### Wassergymnastik

Montag	18.15 Uhr	Seniorengruppe	Einlass 18.00 Uhr	mona mare
--------	-----------	----------------	-------------------	-----------

### Schwimmkurse für Erwachsene

Donnerstag	19.00 Uhr	Erwachsenen-		
	- 21.00 Uhr	Schwimmkurse	Einlass 19.00 Uhr	mona mare
		Schwimmart wird jeweils bekanntgegeben		
Montag	19.00 Uhr	Nichtschwimmer	Einlass 19.00 Uhr	mona mare

Alle Schwimmstunden finden statt: Badelandschaft mona mare, Kurt-Schumacher-Straße  
Die Nichtschwimmer und Schwimmer-Ausbildung dauert immer 1 Stunde einschließlich An- und Ausziehen.





## Leichtathletik

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter: Thomas Heckrath  
Telefon: 02173 / 3 13 24

Monika Steinbrecher  
Tel./Fax: 02173 / 5 73 79  
Leichtathletik@sgm-monheim.de

### Sommertraining

ab den Osterferien bis zu den Herbstferien 2020

Ab 16.30 Uhr

Sportplatz Jahn-Stadion, Heinrich-Späth-Straße

Genaue Termine auf Anfrage oder auf [www.sgm-leichtathletik.com](http://www.sgm-leichtathletik.com)

### Wintertraining bis zu den Osterferien 2020

#### Bambini (Kindergartenkinder)

Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Sporthalle 3 PUK, Falkenstraße

#### U8 + U 10 (Schulkinder bis Jahrgang 2011)

Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
---------	-------------------	----------------------------------

#### U12 (2009 – 2010)

Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

#### U14 (2007 – 2008)

Montag	18.00 – 19.45 Uhr	Sporthalle Rosa-Parks-Schule
Mittwoch	17.45 – 19.30 Uhr	Sporthalle 3 PUK, Falkenstraße

#### U16 bis Erwachsene (ab 2006)

Montag	19.30 – 21.30 Uhr	Sporthalle Rosa-Parks-Schule
Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Lerchenweg
Donnerstag	19.15 – 20.45 Uhr	Sporthalle Rosa-Parks-Schule
Samstag	nach Absprache ab 14.00 Uhr	Jahnsportplatz



## Volleyball

**NEU!!!**

Auskunft erhalten Sie bei:  
Sigrid Scheerhans  
Telefon: 02173 / 5 48 43

[volleyball@sgm-monheim.de](mailto:volleyball@sgm-monheim.de)

#### Für junge Frauen

Dienstag	19.30 – 21.30 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
Donnerstag	19.30 – 21.30 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße



## Walking

Auskunft erhalten Sie bei:  
Wolfgang Stöcker

Telefon: (02173) 5 48 43  
[walking@sgm-monheim.de](mailto:walking@sgm-monheim.de)

### Walking und Nordic-Walking (nur für Mitglieder)

Ein Angebot für alle Altersgruppen. Walking ist zügiges Gehen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Walken im Sommer und im Winter

Dienstag	18.00 Uhr	Sommer: Eingang Waldfriedhof, Winter: Parkplatz Rheinstadion
Donnerstag	18.00 Uhr	Sommer: Eingang Waldfriedhof, Winter: Parkplatz Rheinstadion
Sonntag	10.00 Uhr	Sommer und Winter: Eingang Waldfriedhof

## Hier wird Gesundheit mittrainiert!

## 36. Monheimer Gänseliesellauf

Freitag, 19. Juni 2020

16.30 Uhr	900 m - Lauf	Schüler/innen	Jg. 2014
17.00 Uhr	2000 m - Lauf	Schülerinnen	Jg. 13 - 11
17.20 Uhr	2000 m - Lauf	Schüler	Jg. 13 - 11
17.40 Uhr	2000 m - Lauf	Schülerinnen	Jg. 10 - 05
18.00 Uhr	2000 m - Lauf	Schüler	Jg. 10 - 05
18.45 Uhr	5 km	Jedermannlauf	alle Altersklassen
19.45 Uhr	10 km	Hauptlauf	alle Altersklassen

Meldeschluss: Mittwoch, 17. Juni 2020

Schriftliche Anmeldungen: Monika Steinbrecher, Krischerstr. 72  
40789 Monheim am Rhein, Telefon/Fax: (02173) 5 73 79  
[www.gaenseliesellauf.de](http://www.gaenseliesellauf.de)



**BAHNEN MONHEIM**

# Autolos durch die Nacht!

## Freizeit- und Nachtnetz

**Wir haben unser Freizeit- und Nachtnetz ausgebaut!**

Ob Shoppingtour, Ausflug mit der Familie, Nightlife oder einfach nur Freunde treffen – Dank der Anpassungen im Liniennetz der Bahnen Monheim ist das auch ohne Auto kein Problem. Unsere Taktung von 20 oder 30 Minuten und die Abstimmung auf das S-Bahn-Netz mit Fahrten bis spät in die Nacht lassen auch am Wochenende keine Wünsche offen.

**BESSER  
BUS FAHREN.**

[www.bahnen-monheim.de](http://www.bahnen-monheim.de)

777

788

789

791

NE12

NE13

NE14

## Jubilare 2020

### Wir gratulieren zur 50-jährigen Mitgliedschaft:

Bernd Birkhofen

### Wir gratulieren zur 45-jährigen Mitgliedschaft:

Sabine Bachhausen

Elli Frank

Ursula Heiden

### Wir gratulieren zur 40-jährigen Mitgliedschaft:

Christine Fuchs

Benno Hochheim

Irmgard Hochheim

Henning Hopf

Achim Weingarten

### Wir gratulieren zur 35-jährigen Mitgliedschaft:

Matthias Becker

Karin Heinz

### Wir gratulieren zur 30-jährigen Mitgliedschaft:

Jürgen Dittmann

Florian Große-Allermann

Andreas Holthoff

Jürgen-Wolfgang Kluge

Bernd Kreisel

Karlheinz Marquardt

Ekkehard Reul

Susanne Steinbrecher

### Wir gratulieren zur 25-jährigen Mitgliedschaft:

Monika Dettmer

Peter Heimann

Jens Krause

Hartmut Melzer

Ursula Müller

Werner Müller

Markus Seitz

Daniel Ullrich

Jan Wünscher

Martina Zajber

# WALDBEERENBERG



## Einfamilienhäuser

- 5–6 Zimmer, ca. 130–160 m<sup>2</sup>
- Reihen-, Doppel- oder freistehendes Einfamilienhaus
- inkl. Garage & Stellplatz davor

## Eigentumswohnungen

- 2–4 Zimmer, ca. 60–120 m<sup>2</sup>
- mit Loggia, Dachterrasse oder Terrasse & Garten
- barrierefreier Zugang

## Weitere Infos:

02173 9449-0  
[www.paeschke.de](http://www.paeschke.de)

Genießen Sie die bewährte PAESCHKE Qualität in Ihrem neuen Zuhause: schlüsselfertige Bauweise inkl. Parkett, Fliesen und Malerarbeiten und mit Festpreisgarantie.



## Veranstaltungskalender 2020

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>07.03.</b>         | Basketball-Turnier in der Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße      |
| <b>14.03.</b>         | Tanzgala „Monheim tanzt“ in der OHG Sporthalle                |
| <b>22.03.</b>         | Jubilar Ehrung im Achat Hotel                                 |
| <b>29.03.</b>         | Frühstück der Übungsleiter/innen im Achat Hotel ab 10.15 Uhr  |
| <b>25.04.</b>         | Eröffnungssportfest auf dem Jahnsporplatz                     |
| <b>29.05-2.06.</b>    | Handballturnier mit Partnerstädten, Sporthalle OHG            |
| <b>19.06.</b>         | Gänseliesellauf   |
| <b>28.08. – 30.08</b> | Jazzwochenende in Hinsbeck                                    |
| <b>12./13.09.</b>     | Stadtmeisterschaften der Leichtathleten auf dem Jahnsporplatz |
| <b>29.11.</b>         | Offene Stadtmeisterschaften im Jazz- und Showtanz             |





## Turnen

Turnen und  
Eltern-Kind-Turnen

Abteilungsleiterin Sonja Sauer  
Telefon: 02173 / 5 48 43  
turnen@sgm-monheim.de

### Eltern - Kind - Gruppen

#### Kinder 2 – 4 Jahre

Montag	16.00 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
Dienstag	16.00 Uhr	Sporthalle Lerchenweg
Dienstag	17.00 Uhr	Sporthalle Lerchenweg
Mittwoch	16.00 Uhr	Sporthalle Lerchenweg
Mittwoch	17.00 Uhr	Sporthalle Lerchenweg

### Sport und Spiele für Kinder

#### Mädchen und Jungen 4 – 6 Jahre

Montag	16.00 Uhr	Sporthalle Lerchenweg
Montag	17.00 Uhr	Sporthalle Lerchenweg
Montag	17.00 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
Mittwoch	16.30 Uhr	Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule

### Abenteuersport

#### Mädchen und Jungen 10 – 15 Jahre

Staffelspiele, spannende Geräteaufbauten ...lasst Euch überraschen!

Dienstag	18.30 – 20.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
----------	-------------------	--------------------------------



### Kindergeburtstag feiern?

Zwei Stunden  
spielen - turnen - toben - Spaß haben  
(samstags) in einer Turnhalle mit einer  
Übungsleitung - für ca. 15 - 18 Kinder!

Infos gibt es bei Sigrid Scheerhans,  
Telefon 5 48 43



# 126 JAHRE

## SPORT - IM VEREIN AM SCHÖNSTEN!

*...jetzt anmelden!*

Info-Telefon:  
(02173) 5 48 43

ZENTRUM FÜR  
GESUNDHEITSSPORT  
UND BREITENSORT

[www.sgm-monheim.de](http://www.sgm-monheim.de)

# SGM.

- SPORTGEMEINSCHAFT
- MONHEIM
- 1894/1968 e.V.

Wir backen bestes Brot.



## Die Handwerksbäckerei

Wir backen handwerklich, traditionell nach eigenen Rezepturen.  
Beste Zutaten, schonend verarbeitet, sorgen für besten Geschmack  
und gutes Aroma.

In gemütlicher Atmosphäre lassen sich unsere leckeren Kaffee-  
Spezialitäten mit etwas Süßem oder Herzhaftem dazu genießen.

Ein schönes, entspanntes Frühstück rundet das Angebot ab.

Süße Verführung



[www.baeckerei-busch.de](http://www.baeckerei-busch.de)



## Gymnastik & Tanz

Jazztanz, Ballett,  
Gymnastik

Telefon: 02173 / 5 48 43  
[turnen@sgm-monheim.de](mailto:turnen@sgm-monheim.de)

### Ballett

<b>Kinder 4 – 5 J.</b>	Freitag	15.15 – 16.15 Uhr	SGM-Halle
<b>Kinder 6 – 7 J.</b>	Freitag	16.15 – 17.15 Uhr	SGM-Halle
<b>Kinder 8 – 9 J.</b>	Freitag	17.15 – 18.15 Uhr	SGM-Halle
<b>Kinder 10 – 12 J.</b>	Freitag	18.15 – 19.15 Uhr	SGM-Halle

### Gymnastik Frauen

Montag	18.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
Montag	19.30 Uhr	SGM-Halle

### Gymnastik für Frauen und Männer

Montag	19.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
--------	-----------	--------------------------------

### Step-Aerobic plus

### 30 Minuten Problemzonen-Gymnastik

Für Frauen ab 16 Jahren

Donnerstag	19.30 Uhr	Turnhalle Wilhelm-Busch
------------	-----------	-------------------------

### Fit-Gymnastik

Für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Das Angebot beinhaltet eine Mischung aus verschiedenen Körperübungen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Mobilität, in Form von Ballspielen, Mannschaftssport und Zirkeltraining

Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
----------	-------------------	--------------------------------





## Jazzdance

Jazztanz, Ballett,  
Gymnastik

Telefon: 02173 / 5 48 43  
turnen@sgm-monheim.de

### Jazzdance

Dienstag	16.00 Uhr	3 – 6 Jahre	SGM-Halle
Montag	17.30 Uhr	12 – 15 Jahre	SGM-Halle
Montag	18.30 Uhr	10 – 12 Jahre	SGM-Halle
Dienstag	17.00 Uhr	11 – 16 Jahre	SGM-Halle
Dienstag	18.00 Uhr	ab 16 Jahre	SGM-Halle
Dienstag	19.30 Uhr	Senioren	SGM-Halle
Donnerstag	16.15 Uhr	8 – 12 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Donnerstag	16.15 Uhr	7 – 8 Jahre	SGM-Halle
Donnerstag	17.15 Uhr	13 – 17 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Donnerstag	17.15 Uhr	8 – 10 Jahre	SGM-Halle
Donnerstag	18.15 Uhr	9 – 13 Jahre	SGM-Halle
Samstag	11.00 Uhr	Senioren	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion



## Behindertensport

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Jens Krause

Telefon: 02173 / 27 21 80  
oder 0172 / 3 16 39 56  
behindertensport@sgm-monheim.de

### Menschen mit Behinderung

Spaß an Spiel, Sport und Bewegung. Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit oder ohne Behinderungen finden bei uns ein abwechslungsreiches Sportangebot in der Halle oder bei schönem Wetter auf dem Sportplatz. Da ist für jeden etwas dabei, denn wir achten auch auf die individuellen Möglichkeiten jedes einzelnen Sportlers. Unser gemeinsames Ziel dabei ist die Erhaltung oder Verbesserung der Bewegungsabläufe und/oder der Koordination. Es besteht auch die Möglichkeit der Teilnahme an Wettkämpfen oder anderen Veranstaltungen. Gesellige Momente erleben wir bei Ausflügen oder Feiern. Kommt einfach vorbei und schaut zu oder macht direkt mit.

Dienstag 16.45 Uhr Sporthalle 3 PUK, Falkenstraße

# KREUER

## BESTATTUNGEN & VORSORGE

[www.bestattungen-kreuer.de](http://www.bestattungen-kreuer.de)

Tel. 02173 / 5 27 47

Monheim am Rhein

Poetengasse 1-5



1768 - 2018

**Beratung & Hilfe bei Vorsorge und  
im Trauerfall.**  
**Sterbegeldversicherung & Treuhandkonto**



Kuratorium Deutsche  
Bestattungskultur e.V.  
Deutsche Bestattungsvorsorge  
Treuhand AG





# ACHAT Comfort Hotel Köln/Monheim

Ihr  
Partnerhotel in  
Monheim



## Genießen

Lassen Sie sich einfach verwöhnen! An 365 Tagen im Jahr servieren wir unser reichhaltiges Frühstücksbuffet. Gerne richten wir Ihre Geburtstagfeier oder andere Familienfeiern aus.

## Wohnen & Schlafen

Erwarten Sie Besuch oder planen Sie eine Familienfeier und wissen nicht, wo Ihre Gäste schlafen sollen?

Wir bieten Ihnen gute Übernachtungsmöglichkeiten zu attraktiven Preisen. Fragen Sie nach unseren besonderen Angebotspreisen zum Wochenende oder zu Ferienzeiten.



## Geschenkideen

Was schenken Sie Ihren Firmenkunden, Ihren Freunden oder Bekannten? Denken Sie an einen Gutschein von ACHAT!



**ACHAT**  
— COMFORT —

**ACHAT Comfort Köln/Monheim**

Delitzscher Straße 1 | 40789 Monheim | +49 (0) 2173 33038-0  
monheim@achat-hotels.com | [www.monheim.achat-hotels.com](http://www.monheim.achat-hotels.com)