

# Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim August 2020 bis Oktober 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-203-SG	Wirbelsäulengymnastik	17.08. -05.10.	10.30 - 11.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00
	ZU-203m-SG	Zumba (nicht am 28.09., 05.10. und 12.10.)	unklar	19.30 - 20.30 Uhr	0 x 1,0 Std.	-	-
Dienstag	PH-203a-SG	Pilates Fortgeschrittene	11.08. - 06.10.	09.00 - 10.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PH-203b-SG	Pilates Mittelstufe	11.08. - 06.10.	10.00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PH-203c-SG	Pilates Mittelstufe	11.08. - 06.10.	11.00 - 12.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
Mittwoch	FF-203-SG	Fit und Fun	12.08. - 07.10.	08.30 - 10.00 Uhr	9 x 1,5 Std.	49,50	40,50
	RH-191m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-203a-SG	Pilates Mittelstufe	12.08. - 07.10.	18.00 - 19.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PI-203b-SG	Pilates Mittelstufe	12.08. - 07.10.	19.00 - 20.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PI-203c-SG	Pilates Fortgeschrittene	12.08. - 07.10.	20.00 - 21.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
Donnerstag	FT-203-SG	Fit mit Tanz	13.08. - 08.10.	09.00 - 10.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	40,50	36,00
	SP-203a-SG	Sport ab 55+	13.08. - 08.10.	10.00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	40,50	36,00
	SP-203b-SG	Sport ab 55+	13.08. - 08.10.	11.00 - 12.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	40,50	36,00
	RH-193-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-203d-SG	Zumba ( nicht am 01.10. und 08.10.)	unklar	19.00 - 20.00 Uhr	0 x 1,0 Std.	-	-
Freitag	FG-203-SG	Fit im Gleichgewicht	14.08. - 09.10.	09.00 - 10.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	FA-203-SG	Faszien-Fitness	14.08. - 09.10.	10.00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	ZN-193-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten



## Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim August 2020 bis Oktober 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-202-WB	Eltern & Krabbelkinder	unklar	10.00 - 11.00 Uhr	0 x 1,0 Std.	-	-
Tag	Kurs-Nr.	Nebenraum SGM-Halle Lichtenberger Str. 10	Kurs-von-bis			Kosten Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Montag						-	-

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten