

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Oktober 2020 bis Dezember 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 Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Montag	RH-192-SG	REHA Orthopädie		09.35 - 10.20 Uhr		-	-
	WG-204-SG	Wirbelsäulengymnastik	26.10. - 21.12.	10.30 - 11.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	40,50	36,00
	ZU-204m-SG	Zumba Gold	26.10. - 21.12.	19.30 - 20.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	49,50	40,50
Dienstag	PH-204a-SG	Pilates Mittelstufe	27.10. - 22.12.	09.00 - 10.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PH-204b-SG	Pilates Mittelstufe	27.10. - 22.12.	10.00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PH-204c-SG	Pilates Mittelstufe	27.10. - 22.12.	11.00 - 12.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
Mittwoch	FF-204-SG	Fit und Fun	28.10. - 16.12.	08.30 - 10.00 Uhr	8 x 1,5 Std.	44,00	36,00
	RH-191m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-204a-SG	Pilates Mittelstufe (nicht am 28.10.)	21.10. - 16.12.	17.30 - 18.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
	PI-204b-SG	Pilates Mittelstufe (nicht am 28.10.)	21.10. - 16.12.	18.30 - 19.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
	PI-204c-SG	Pilates Mittelstufe (nicht am 28.10.)	21.10. - 16.12.	19.30 - 20.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
	PI-203d-SG	Pilates Fortgeschrittene (nicht am 28.10.)	21.10. - 16.12.	20.30 - 21.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
Donnerstag	FT-204-SG	Fit mit Tanz	29.10. - 17.12.	09.00 - 10.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00
	SP-204a-SG	Sport ab 55+	29.10. - 17.12.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00
	SP-204b-SG	Sport ab 55+	29.10. - 17.12.	11.00 - 12.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00
	RH-193-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-204d-SG	Zumba	entfällt bis Dez	19.00 - 20.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	44,00	36,00
Freitag	FG-204-SG	Fit im Gleichgewicht	30.10. - 18.12.	09.00 - 10.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
	FA-204-SG	Faszien-Fitness	30.10. - 18.12.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
	ZN-193-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten



Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Oktober 2020 bis Dezember 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-204-WB	Eltern & Krabbelkinder	31.10. - 19.12.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00
Tag	Kurs-Nr.	Nebenraum SGM-Halle Lichtenberger Str. 10	Kurs-von-bis			Kosten Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Montag						-	-

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten