

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim August 2021 bis Oktober 2021



Lichtenberger Str. 10 Tel.: 5 48 43

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-213-SG	Wirbelsäulengymnastik	23.08. - 25.10.	10.30 - 11.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00
	ZU-213m-SG	Zumba (auch in den Herbstferien, außer am 20.09.)	06.09. - 25.10.	19.30 - 20.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	49,50	40,50
Dienstag	PH-213a-SG	Pilates Mittelstufe	17.08. - 26.10.	09.00 - 10.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PH-213b-SG	Pilates Mittelstufe	17.08. - 26.10.	10.00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PH-213c-SG	Pilates Mittelstufe	17.08. - 26.10.	11.00 - 12.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
Mittwoch	FF-213-SG	Fit und Fun	18.08. - 27.10.	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-213a-SG	Pilates Mittelstufe	18.08. - 27.10.	17.30 - 18.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PI-213b-SG	Pilates Mittelstufe	18.08. - 27.10.	18.30 - 19.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PI-213c-SG	Pilates Mittelstufe	18.08. - 27.10.	19.30 - 20.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PI-213d-SG	Pilates Fortgeschrittene	18.08. - 27.10.	20.30 - 21.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
Donnerstag	FT-213-SG	Fit mit Tanz	19.08. - 28.10.	09.00 - 10.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	40,50	36,00
	SP-213a-SG	Sport ab 55+	19.08. - 28.10.	10.00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	40,50	36,00
	SP-213b-SG	Sport ab 55+	19.08. - 28.10.	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-213d-SG	Zumba (auch in den Herbstferien)	30.09. - 28.10.	19.00 - 20.00 Uhr	5 x 1,0 Std.	27,50	22,50
Freitag	FG-213-SG			09.00 - 10.00 Uhr	x 1,0 Std.	-	-
	FA-213-SG	Faszien-Fitness	20.08. - 29.10.	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 2021 bis Oktober 2021

Lichtenberger Str. 10 Tel.: 5 48 43

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-213-WB	Eltern & Krabbelkinder	21.08. - 30.10.	10.00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	40,50	36,00
Tag	Kurs-Nr.	Nebenraum SGM-Halle Lichtenberger Str. 10	Kurs-von-bis			Kosten Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Montag						-	-

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten