

# Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim November 2021 bis Januar 2022



Lichtenberger Str. 10 Tel.: 5 48 43

Sprechstunden: Mo, Di, Do, Fr 9.30 - 11.30 Uhr u. jeden 1. Mi im Monat 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-211-SG	REHA Orthopädie		09.35 - 10.20 Uhr		-	-
	WG-214-SG	Wirbelsäulengymnastik	08.11. - 24.01.	10.30 - 11.30 Uhr	10 x 1,0 Std.	45,00	40,00
	ZU-214m-SG	Zumba, außer am 22.11.21	08.11. - 24.01.	19.30 - 20.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	49,50	40,50
Dienstag	PH-214a-SG	Pilates Mittelstufe	02.11. - 25.01.	09.00 - 10.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	71,50	66,00
	PH-214b-SG	Pilates Mittelstufe	02.11. - 25.01.	10.00 - 11.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	71,50	66,00
	PH-214c-SG	Pilates Mittelstufe	02.11. - 25.01.	11.00 - 12.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	71,50	66,00
Mittwoch	FF-214-SG	Fit und Fun	03.11. - 26.01.	08.30 - 10.00 Uhr	11 x 1,5 Std.	60,50	49,50
	RH-211m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-214a-SG	Pilates Mittelstufe	03.11. - 26.01.	17.30 - 18.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	71,50	66,00
	PI-214b-SG	Pilates Mittelstufe	03.11. - 26.01.	18.30 - 19.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	71,50	66,00
	PI-214c-SG	Pilates Mittelstufe	03.11. - 26.01.	19.30 - 20.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	71,50	66,00
	PI-214d-SG	Pilates Fortgeschrittene	03.11. - 26.01.	20.30 - 21.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	71,50	66,00
Donnerstag	FT-214-SG	Fit mit Tanz	04.11. - 27.01.	09.00 - 10.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	49,50	44,00
	SP-214a-SG	Sport ab 55+	04.11. - 27.01.	10.00 - 11.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	49,50	44,00
	SP-214b-SG	Sport ab 55+	04.11. - 27.01.	11.00 - 12.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	49,50	44,00
	RH-211-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-214d-SG	Zumba, außer am 25.11. und am 16.12.21	04.11. - 27.01.	19.00 - 20.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	49,50	40,50
Freitag					x 1,0 Std.	-	-
	FA-214-SG	Faszien-Fitness	05.11. - 28.01.	10.00 - 11.00 Uhr	10 x 1,0 Std.	65,00	60,00
	ZN-212-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten



## Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim November 2021 bis Januar 2022

Lichtenberger Str. 10 Tel.: 5 48 43

Sprechstunden: Mo, Di, Do, Fr 9.30 - 11.30 Uhr u. jeden 1. Mi im Monat 18.30 - 20.30 Uhr

<mailto:vorstand@sgm-monheim.de>

Tag	Kurs- Nr.	Wilhelm-Busch-Halle <i>gegenüber Feuerwehr</i>	Kurs-von-bis			Kosten	Kosten
						Kurzmitglied	Mitglieder
Samstag	EK-214a-WB	Eltern & Krabbelkinder	06.11. - 29.01.	09.30 - 10.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	49,50	44,00
	EK-214b-WB	Eltern & Kinder	06.11. - 29.01.	10.30 - 11.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	49,50	44,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten