



# 2022

UNSER PROGRAMM

.SGM.

ZENTRUM FÜR  
GESUNDHEITSSPORT  
& BREITENSPORT



SPORTGEMEINSCHAFT

MONHEIM

1894/1968 e.V.

# **Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger, liebe Mitmenschen in der Stadt Monheim am Rhein,**

wir freuen uns sehr, dass Sie nun endlich unser neues Programmheft in den Händen halten können! Die vergangenen fast zwei Jahre haben auch der SG Monheim als Verein zugesetzt. Zum Glück gab es viele Mitglieder, die uns die Treue gehalten haben. An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an alle unsere treuen Mitglieder, Freunde und Förderer!



Auch der Verlust unseres langjährigen Vorsitzenden Karl-Heinz Göbel, aufgrund seines plötzlichen Todes im vergangenen Jahr, riss eine tiefe Lücke und stellte uns vor Herausforderungen. Mit den voraussichtlich in diesem Jahr stattfindenden Neuwahlen sehen wir der offiziellen Neuordnung des Vorstands, und damit der Zukunft des Vereins, positiv entgegen.

Alsmitgliederstärkster Verein mit eigener Gymnastikhalle präsentiert die SG Monheim Ihnen für 2022 ein interessantes und vielfältiges Programm. In den verschiedenen Sporthallen, in der großen Halle am Heinrich-Häck-Stadion und unserer vereinseigenen Halle sind wir stadtweit mit unseren qualifizierten Trainerinnen und Trainern vertreten. Neben einem breiten Kursangebot, auch für Nichtmitglieder, steht der Verein für Sportarten unterschiedlichster Disziplinen. Von Aikido über Boxen bis hin zu Tischtennis und Volleyball ist hoffentlich für jeden von Ihnen etwas dabei. Neu hinzugekommen ist beispielsweise die rasante Sportart Lacrosse für Mädchen und Frauen.

Wir freuen uns über die große Nachfrage in unserem Kindersportbereich und sind, in diesem Zusammenhang, besonders stolz auf unser Qualitätssiegel der Stadt Monheim für präventiven Kinderschutz. Neben den Kleinen sind auch die Großen und Älteren bei uns gut aufgehoben. Unsere Kursangebote zielen vornehmlich auf den Erhalt und die Wiederherstellung von Gesundheit, sowie auf die Verbesserung der individuellen Fitness und die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens.

Bitte fühlen Sie sich eingeladen an unseren vielfältigen Angeboten teilzunehmen. Wir heißen Sie als Mitglied oder Guest herzlich willkommen und würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre Sportart, Ihren Sportkurs oder Ihr Bewegungsangebot bei uns finden! Sport verbindet - machen Sie mit!

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre SG Monheim

## **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](http://www.sgm-monheim.de)  
[vorstand@sgm-monheim.de](mailto:vorstand@sgm-monheim.de)



## **Sprechstunden Geschäftszimmer**

Mo, Di, Do, Fr, von 9.30 – 11.30 Uhr  
und jeden 1. Mittwoch im Monat  
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 2022, Änderungen möglich.

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

**Mitgliedsbeiträge:** Stand: Januar 2022, Änderungen möglich. Aktuelle Preise siehe homepage.

der Fachsport- Abteilungen	Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre vierteljährlich	Erwachsene ab 18 Jahre vierteljährlich
<b>Aikido</b>	<b>14,00 €</b>	<b>25,00 €</b>
<b>Ballsport</b>	<b>21,00 €</b>	<b>21,00 €</b>
<b>Basketball</b>	<b>10,00 €</b>	<b>13,00 €</b>
<b>Behindertensport</b>	<b>11,00 €</b>	<b>17,00 €</b>
<b>Boxen</b>	<b>30,00 €</b>	<b>40,00 €</b>
<b>Einrad-Hockey</b>	<b>10,00 €</b>	<b>15,00 €</b>
<b>Handball</b>	<b>14,00 €</b>	<b>24,00 €</b>
<b>Inline-Skater-Hockey</b>	<b>36,00 €</b>	<b>51,00 €</b>
<b>Judo</b>	<b>17,00 €</b>	<b>21,00 €</b>
<b>Karate</b>	<b>15,00 €</b>	<b>18,00 €</b>
<b>Lacrosse</b>	<b>21,00 €</b>	<b>27,00 €</b>
<b>Leichtathletik</b>	<b>21,00 €</b>	<b>21,00 €</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>30,00 €</b>	<b>30,00 €</b>
<b>Turnen   Jazz   Ballett</b>	<b>20,00 €</b>	<b>25,00 €</b>
<b>Tischtennis</b>	<b>11,00 €</b>	<b>15,00 €</b>
<b>Volleyball</b>	<b>21,00 €</b>	<b>21,00 €</b>
<b>Walking, Nordic-Walking</b>	<b>14,00 €</b>	<b>19,00 €</b>

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: DUSSDEDDXXX

**VR-Bank e.G** | IBAN: DE26 3056 0548 0001 0610 11 | BIC: GENODED1NLD



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

## Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Mehr auf [sskduesseldorf.de/mehralsgeld](http://sskduesseldorf.de/mehralsgeld)



Stadtsparkasse  
Düsseldorf

# Satzungs-Auszug

## 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 Aufnahmegerühren, 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.

# Satzungs-Auszug

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 Amts dauer 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 anzugeben.

## 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 selbstständig 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 2022.

# UNSERE KURSE

# GESUND

# UND FIT

durchs Jahr



## Zumba

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

Donnerstag 19.00 Uhr

Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

---

## 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

---

## Wirbelsäulengymnastik

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

Montag 10.30 Uhr

SGM-Halle



An unseren Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen.

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

## Kursangebote

### Pilates

Eine Trainingsmethode für mehr Balance im Körper.

Dienstag 9.00 oder 10.00 oder 11.00 Uhr

Mittwoch 17.30 oder 18.30 oder 19.30 oder 20.30 Uhr

SGM-Halle

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

### Faszien-Fitness

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

Freitag 10.00 Uhr

SGM-Halle

### NEU im Programm.....

### Schmerzreduzierung nach der Liebscher & Bracht Methode

Die Engpassdehnung nach Liebscher & Bracht, sowie eine Faszien-Rollmassage beseitigen die eingeschränkten Bewegungen und verfilzten Faszien und stellen das muskeldynamische Gleichgewicht wieder her.

Mittwoch 10.00 Uhr

SGM-Halle

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



[vrbankeg.de](http://vrbankeg.de)

**Keine Bank  
für eine Nacht.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

VR Bank eG  
Lindenstraße 5  
40789 Monheim am Rhein  
Tel.: 02173 3968-0



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



## 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 oder Freitag 9.00 Uhr

SGM-Halle

### Tagesmütter mit ihren Kindern

Spiel und Spaß

Montag 10.00 Uhr oder Mittwoch 9.30 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 9.30 Uhr oder 10.30 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  
Gültig bei Anmeldung bis zum  
1. Mai 2022

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  
[m.gebhardt@sgmhandball.de](mailto:m.gebhardt@sgmhandball.de)  
[www.sgmhandball.de](http://www.sgmhandball.de)

<b>Frauen</b>	<b>2003 + früher</b>
Montag	20.30 – 22.00 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
Mittwoch	20.30 – 22.00 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
<hr/>	
<b>Männer I</b>	<b>2003 + früher</b>
Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
Donnerstag	20.30 – 22.00 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
<hr/>	
<b>Männer 2</b>	<b>2003 + früher</b>
Montag	19.15 – 20.30 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
Donnerstag	19.15 – 20.30 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
<hr/>	
<b>Mini-Handball Jahrgang 2014/2013</b>	
ab 6 Jahren + Jugend F	
Mittwoch	17.45 – 19.00 Uhr Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße
<hr/>	
<b>Jugend F</b>	<b>Jahrgang 2014 / 2013</b>
Montag	18.15 – 19.15 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
Mittwoch	18.15 – 19.15 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
<hr/>	
<b>Jugend D</b>	<b>Jahrgang 2010 / 2009</b>
Montag	18.15 – 19.15 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
Mittwoch	18.15 – 19.15 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
<hr/>	
<b>Jugend B</b>	<b>Jahrgang 2006 / 2005</b>
Dienstag	19.15 – 20.30 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium
Donnerstag	18.15 – 19.15 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.

# DER SICHERVERSORGER

Garantierte Versorgung mit Strom, Erdgas, Internet, Telefon und Digital TV!



## Denn eins ist sicher – Ihre Grundversorgung!

Für alle Fragen rund um die Themen Strom, Erdgas, Internet, Telefon und TV steht Ihnen unser MEGA Kundenberatungs-Team telefonisch von Montag bis Donnerstag, von 9 bis 16.45 Uhr und Freitags von 9 bis 12.30 Uhr zur Verfügung.

Info: 02173 9520-222 • [service@mega-monheim.de](mailto:service@mega-monheim.de) • [www.mega-monheim.de](http://www.mega-monheim.de)





## Inline-Skater-Hockey

Abteilungsleiter André Linscheid  
Telefon: 0151 / 65 62 21 96  
[geschaefsstelle@monheim-skunks.de](mailto:geschaefsstelle@monheim-skunks.de)

### Bambinis **5–9 Jahre**

Donnerstag	17.45 – 18.45 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße
Samstag	10.00 – 12.00 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße

### Schüler **10–12 Jahre**

Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße
Donnerstag	18.45 – 20.15 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße
Samstag	12.00 – 14.00 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße

### Jugend **13–15 Jahre**

Mittwoch	19.00 – 20.15 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße
Samstag	12.00 – 14.00 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße

### Herren **ab 18 Jahre**

Mittwoch	20.15 – 22.00 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße
Sonntag	17.00 – 18.30 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße

### Hobbys **Damen und Herren ab 18 Jahre**

Donnerstag	20.15 – 22.00 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße
Sonntag	19.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße

### Erwachsene Anfänger

Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße
---------	-------------------	------------------------------------

### **ab 18 Jahre**

### Lauflernschule **ab 3 Jahren**

| Kurs |

Sonntag	10.00 – 11.00 Uhr
---------	-------------------

### Torwarttraining

Freitag	16.00 – 17.00 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße
---------	-------------------	------------------------------------

### Hockeyvorschule **ab 3 Jahren**

| Kurs |

Sonntag	11.00 – 12.00 Uhr	Sporthalle I + 2 PUG, Falkenstraße
Nach voriger Anmeldung unter <a href="mailto:vorschule@monheim-skunks.de">vorschule@monheim-skunks.de</a>		

---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**  
Der Wegweiser für Ihre Gesundheit

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

### 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.

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

Sonntag

20.00 - 21.00 Uhr Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium



## Tischtennis

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Klaus Hoffmann

### Tischtennis

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

#### Kinder und Jugendliche

Montag

16.30 – 17.30 Uhr  
17.30 – 18.30 Uhr

Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule  
Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule

#### Erwachsene

Montag

18.30 – 19.30 Uhr

Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule



## Ballsport

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Harald Vollmer

### 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

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

# 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

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

Dienstag 20.00 Uhr  
Freitag 19.30 Uhr

Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße  
Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße

Telefon: 02173 / 68 59 911  
[basketball@sgm-monheim.de](mailto:basketball@sgm-monheim.de)

**NEU! NEU ! NEU!**

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Alessia Prinz

## Lacrosse

### Lacrosse für Mädchen und Frauen ab 12 Jahren

Telefon: 0152-25 62 8212  
[lacrosse@sgm-monheim.de](mailto:lacrosse@sgm-monheim.de)

**Wintertraining**  
Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr  
Sonntag 16.30 -18.30 Uhr

Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium  
Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium

**Sommertraining**  
Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr  
Sonntag 16.30 – 18.30 Uhr

Ort bitte erfragen  
Ort bitte erfragen



## Boxen

Auskunft erhalten  
Sie im Geschäftszimmer

### Training für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr Sporthalle Wilhelm-Busch

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

Samstag 11.30 – 13.00 Uhr Sporthalle Wilhelm-Busch



SPORTGEMEINSCHAFT  
MONHEIM  
1894/1968 e. V.

## Aufnahme Ummelde-Antrag

### in die Fachsportabteilung

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

aktiv  passiv

### Pflichtangaben:

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ/Ort: .....

Telefon\*: ..... Geburtsdatum: .....

E-Mail\*: .....

m  w

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

### SEPA-Lastschrift-Mandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE28ZZZ00000433346

Laut Beschluss der Mitgliederversammlung von 1970 werden alle Beiträge per Bankeinzugsverfahren erhoben. Ich ermächtige die Sportgemeinschaft Monheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Sportgemeinschaft Monheim auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Das SEPA-Lastschrift-Mandat gilt ab sofort bis zum satzungsmäßigen Austritt aus der SGM. Kosten für deckungslose Lastschriften oder falschen Angaben gehen zu meinen Lasten. Die Satzung und Ordnungen der SGM erkenne ich an. Einen Austritt aus der SGM und eine Kontoänderung oder Wohnungswechsel teile ich der SGM unverzüglich schriftlich mit.

Für privates Eigentum wird keine Haftung übernommen.

Die Datenschutzordnung (einsehbar auf der Homepage und im Geschäftszimmer) habe ich gelesen und bin mit der Speicherung meiner Daten einverstanden.

## **Erklärung zum Datenschutz / Einwilligung**

Hiermit erteile ich die Einwilligung, dass die Sportgemeinschaft Monheim 1894/1968 e.V. persönliche Informationen von mir, die im Zuge einer Veranstaltung oder im normalen Vereinsbetrieb entstanden sind, für folgende Publikationen des Vereins speichern, verbreiten und veröffentlichen darf. Dazu zählen z.B. Bilder, Videos, Teilnahmen oder Platzierungen.

|a Nein

- Printmedien des Vereins
  - Soziale Netzwerke (Facebook, Youtube etc.)
  - Internetauftritt des Vereins
  - Pressebereich  
(Nutzung durch die lokale Presse mit Verweis auf den Verein)

Bitte ankreuzen!

Es besteht und ergibt sich kein Haftungsanspruch gegenüber dem Verein für Art und Form der Nutzung seiner Internetseite oder derjenigen Dritter, z. B. für das Herunterladen von Bildern und deren anschließender Nutzung durch Dritte.

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.

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ/Ort: .....

Geburtsdatum: .....

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

Name (Kontoinhaber): .....

Straße: Platz/Ort:

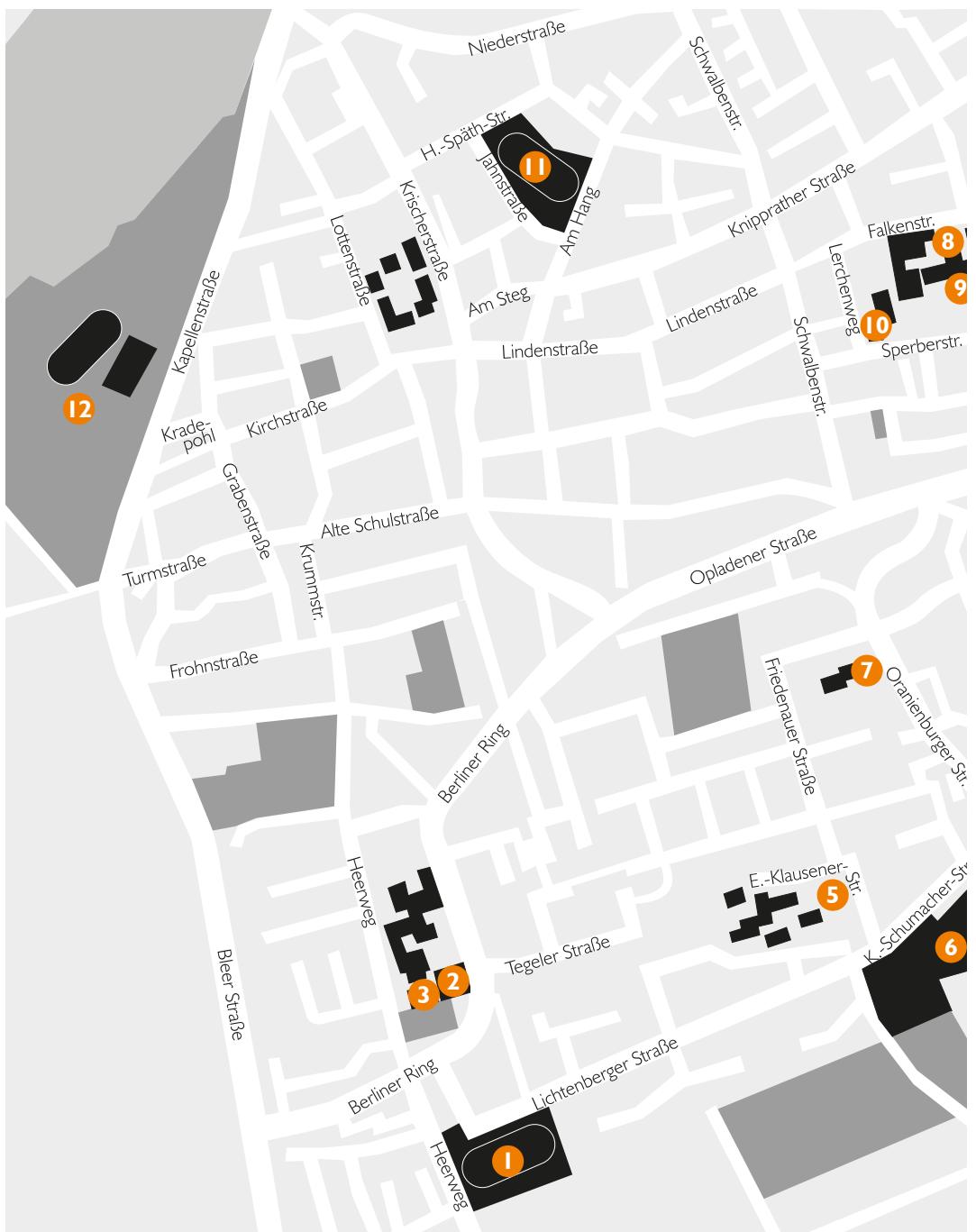
IBAN: D E

BIC:

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 Sporthalle 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](mailto:judo@sgm-monheim.de)

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

### Trainingszeiten in der Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

Montag	17.00 – 18.30 Uhr	Kinder 6 – 8 Jahre
Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Kinder 8 – 10 Jahre
Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	
Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kata-Training

**Trainer:** Siggi Preuß 5. Dan.,  
Anita Preuß 2. Dan.  
Berti Kunze 1. Dan.,  
Frank Winter 1. Dan.





## 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](mailto: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



## Aikido

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Joachim Jahnke

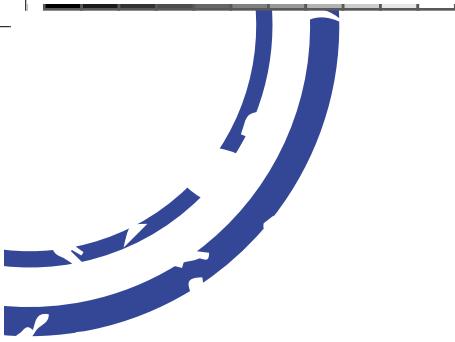
### Training für Anfänger und Fortgeschritten

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

### Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion  
Freitag 18.00 – 19.00 Uhr Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

Telefon: 0173 / 97 17 534  
[aikido@sgm-monheim.de](mailto:aikido@sgm-monheim.de)



# Monheimer Stempel-Shop

## Werbung & Druck

Fachberatung mit dem Mehr an Service

Clever sparen –  
online kaufen!

Rufen Sie uns an:

Telefon 02173 96 79 03 | Mobil 0173 570 33 92



**www.h-beratung.com**

Kreuzkämpchen 7 | 40789 Monheim am Rhein | info@h-beratung.com



## Schwimmen

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Doris Siebert

Telefon: 0175 / 33 94 500  
[D.Siebert@stag-monheim.de](mailto:D.Siebert@stag-monheim.de)

### Schwimmen!

Wegen ständiger Änderungen der Badnutzungsmöglichkeiten in der Corona Pandemie sind bei Redaktionsschluss keine Aussagen zu den Trainingszeiten im mona mare möglich.

Anfragen über Trainingszeiten sind über Frau Doris Siebert jederzeit möglich.

Telefon: 0175 / 33 94 500 oder per  
Mail [d.siebert@stag-monheim.de](mailto:d.siebert@stag-monheim.de)

---

### Trockentraining

Vorbereitungs- und Nachwuchsmannschaft  
Freitag 17.00 Uhr Sporthalle, Hermann-Gmeiner-Schule

Wettkampfmannschaft  
Freitag 18.00 Uhr Sporthalle, Hermann-Gmeiner-Schule





# Leichtathletik

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Susanne Steinbrecher

Telefon: 0174 / 17 43 761  
Leichtathletik@sgm-monheim.de

## Sommertraining

### ab den Osterferien bis zu den Herbstferien 2022

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 2022

### Bambini (Kindergartenkinder)

Mittwoch	17.05 – 18.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße

### U8 (Schulkinder Jahrgang 2015-2016)

Donnerstag	18.15 – 19.15 Uhr	Sporthalle Rosa-Parks-Schule
Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße

### U10 (Schulkinder Jahrgang 2013-2014)

Donnerstag	18.15 – 19.15 Uhr	Sporthalle Rosa-Parks-Schule
Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

### U12 (2011 – 2012)

Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle Rosa-Parks-Schule
	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle Lerchenweg
Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

### U14 - U16 (2010 – 2007)

Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle Rosa-Parks-Schule
	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle Lerchenweg
Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

### U18 bis Erwachsene (ab 2006)

Montag	19.45 – 22.00 Uhr	Sporthalle Rosa-Parks-Schule
Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Lerchenweg
Donnerstag	19.15 – 20.45 Uhr	Sporthalle Rosa-Parks-Schule





## Walking

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Petra Bönsch-Blome

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

### Walking und Nordic-Walking

Ein Angebot für alle Altersgruppen. Walking ist zügiges Gehen.  
Für Anfänger und Fortgeschrittene. Walken im Sommer und im Winter

Sonntag 10.00 Uhr

Eingang Waldfriedhof

Weitere Trainingszeiten bitte anfragen.



## Volleyball

Auskunft erhalten Sie  
im Geschäftszimmer 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  
Donnerstag 19.30 – 21.30 Uhr

Sporthalle Wilhelm-Busch  
Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße

Unter Vorbehalt!

## 36. Monheimer Gänseliesellauf

Freitag, 10. Juni 2022

Meldeschluss: Mittwoch, 7. Juni 2022

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

# Fahr doch, wohin Du willst!

Jetzt die **Monheim-Pass-Pauschale**  
nutzen und monatlich 40 Euro  
Abo-Kosten sparen!

A photograph of a young man with a beard and short hair, smiling and looking upwards. He is wearing a light blue button-down shirt over a white t-shirt. In his right hand, he holds a blue Monheim Pass card and a white ticket card. The Monheim Pass card features the text 'MONHEIMPASS' and 'mein Ticket'. The ticket card shows 'BAHNEN MONHEIM' and a QR code. The background is a solid orange color.

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

# Jubilare 2021

## **Wir gratulieren zur 55-jährigen Mitgliedschaft:**

Waltraud Meyer

## **Wir gratulieren zur 45-jährigen Mitgliedschaft:**

Anita Giersbach

## **Wir gratulieren zur 40-jährigen Mitgliedschaft:**

Susanne Lebebur

Karin Rosenthal

Helga Tydecks

## **Wir gratulieren zur 35-jährigen Mitgliedschaft:**

Astrid Kriependorf

## **Wir gratulieren zur 30-jährigen Mitgliedschaft:**

Klaus Becker

Jennifer Hillebrandt

Mario Krieg

Romina Krieg

Anja Rusche

## **Wir gratulieren zur 25-jährigen Mitgliedschaft:**

Hans Allmendinger

Brinja Bures

Melanie Hälsig

Michael Kujawa

Claudia Lepperhoff

Jonas Mosig

Markus Pußar

Elmar Szeibert

Tobias Vogel

Hans-Josef Zündorf

# BAUGRUNDSTÜCKE GESUCHT!



**SCHREIBEN SIE UNS:**  
[info@paeschke.de](mailto:info@paeschke.de)

bebaut und unbebaut

in besten Lagen, im ganzen Rheinland

zur Projektentwicklung  
oder Revitalisierung

Weitere Infos unter  
[www.paeschke.de](http://www.paeschke.de)

**PAESCHKE**  
Ihr Zuhause aus gutem Hause

# Jubilare 2022

## **Wir gratulieren zur 55-jährigen Mitgliedschaft:**

Rolf-Erich Koehler  
Sigrid Scheerhans  
Jürgen Sneikus

## **Wir gratulieren zur 50-jährigen Mitgliedschaft:**

Jürgen Debus  
Maria-Luise Neumann  
Doris Schulze

## **Wir gratulieren zur 45-jährigen Mitgliedschaft:**

Juan Cava-Marin  
Michael Grüttke  
Marlies Henhöfer  
Monika Steinbrecher

## **Wir gratulieren zur 40-jährigen Mitgliedschaft:**

Holger Brasse  
Natalie Cava Marin  
Wolfhard Vedder

## **Wir gratulieren zur 35-jährigen Mitgliedschaft:**

Michael Cortes  
Wulf Götsch  
Elke Ottow  
Marcus Theobald  
Klaus Windler

## **Wir gratulieren zur 30-jährigen Mitgliedschaft:**

Heinz-Georg Greimann  
Bernhard Hußmann  
Klaus Neumann  
Katrin Weirich

## **Wir gratulieren zur 25-jährigen Mitgliedschaft:**

Silvia Baur  
Sarah Dick  
Sonja Gaudlitz  
Katharina Kaschube  
Matthias Lerlei  
Sarah Lerlei  
Irene Markert  
Daniel Pinger  
Julian Scheerhans



## Turnen

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Sonja Sauer

Telefon: 02173 / 5 48 43  
[turnen@sgm-monheim.de](mailto: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
Freitag	16.15 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch

### 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
Dienstag	17.15 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Mittwoch	16.30 Uhr	Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule
Freitag	17.15 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch

### Abenteuersport

#### Mädchen und Jungen ab 8 Jahren

Staffelspiele, spannende Geräteaufbauten ...lasst Euch überraschen!

Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr

Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße



### Kindergeburtstag feiern?

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

Infos gibt es bei Sigrid Scheerhans,  
Telefon 5 48 43



128  
JAHRE

# SPORT - IM VEREIN AM SCHÖNSTEN!

...jetzt anmelden!

Info-Telefon:  
(02173) 5 48 43

ZENTRUM FÜR  
GESUNDHEITSSPORT  
UND BREITENSPORT

[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**





## Gymnastik & Ballett

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Sonja Sauer

Telefon: 02173 / 5 48 43  
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	SGM-Halle
------------	-----------	-----------

### 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
----------	-------------------	--------------------------------

### Gardetanz .....NEU !!!

ab 16 Jahre	Dienstag	19.30 Uhr	SGM-Halle
-------------	----------	-----------	-----------



## Jazzdance

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Sonja Sauer

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

### Jazzdance

Montag	16.30 Uhr	ab 6 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Montag	17.30 Uhr	12 – 15 Jahre	SGM-Halle
Montag	18.30 Uhr	ab 16 Jahre	SGM-Halle
Dienstag	16.00 Uhr	3 – 6 Jahre	SGM-Halle
Dienstag	18.15 Uhr	ab 15 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Dienstag	19.30 Uhr	Senioren	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Donnerstag	16.15 Uhr	10 – 14 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Donnerstag	16.15 Uhr	8 – 11 Jahre	SGM-Halle
Donnerstag	17.15 Uhr	14 – 18 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Donnerstag	17.15 Uhr	ab 8 Jahre	SGM-Halle
Donnerstag	18.15 Uhr	11 – 15 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](mailto: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 PUG, Falkenstraße

# K R E U E R

## 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

**KREUER**  
BESTATTUNGEN  
seit 1768

A photograph showing a person from behind, wearing a grey sweatshirt, stretching their arms wide while standing by a window. The window has light-colored, textured curtains. In the foreground, another person's legs and feet are visible, resting on a surface. An orange circle is overlaid on the right side of the image, containing the text "Echt Gut".

Echt Gut\*

\*Den **Best Price** gibt's immer  
auf der Website:

[achat-hotels.com](http://achat-hotels.com)

## MEHR ALS 30 ECHT GUTE HOTELS - IN DEUTSCHLAND UND UNGARN

A close-up photograph of a green agate slice, showing its characteristic wavy, marbled patterns and dark, jagged edges.

Gastfreundschaft ist unser Ding, das hören wir echt oft. Wir lieben glückliche Gäste und darum erfüllen unsere Teams gern auch Wünsche außer der Reihe.

**Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst!**

**ACHAT Hotel Monheim am Rhein\*\*\***

Delitzscher Straße 1 / 40789 Monheim am Rhein  
T +49 (0) 2173 33038 0 / [monheim@achat-hotels.com](mailto:monheim@achat-hotels.com)