

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim April 2022 bis Juni 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-222-SG	Wirbelsäulengymnastik	25.04. - 20.06.	10.30 - 11.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00
Dienstag	PH-222a-SG	Pilates	26.04. - 21.06.	09.00 - 10.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PH-222b-SG	Pilates	26.04. - 21.06.	10.00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PH-222c-SG	Pilates	26.04. - 21.06.	11.00 - 12.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
Mittwoch	FF-222-SG	Fit und Fun	27.04. - 22.06.	08.30 - 10.00 Uhr	9 x 1,5 Std.	49,50	40,50
	ES-222-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	27.04. - 22.06.	10:00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	90,00	90,00
	RH-211m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-222a-SG	Pilates	27.04. - 22.06.	17.30 - 18.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PI-222b-SG	Pilates	27.04. - 22.06.	18.30 - 19.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PI-222c-SG	Pilates	27.04. - 22.06.	19.30 - 20.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
	PI-222d-SG	Pilates	27.04. - 22.06.	20.30 - 21.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	54,00
Donnerstag	SP-222a-SG	Sport ab 55+	28.04. - 23.06.	10.00 - 11.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	31,50	28,00
	SP-222b-SG	Sport ab 55+	28.04. - 23.06.	11.00 - 12.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	31,50	28,00
	RH-211-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-222d-SG	Zumba (außer am 12.05.)	28.04. - 23.06.	19.00 - 20.00 Uhr	6 x 1,0 Std.	33,00	27,00
Freitag	FA-222-SG	Faszien-Fitness (außer am 27.05.)	29.04. - 24.06.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
	ZN-212-SG	REHA Neurologie (außer am 27.05.)		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten



Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim April 2022 bis Juni 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 gegenüber Feuerwehr	Kurs-von-bis			Kosten	Kosten
						Kurzmitglied	Mitglieder
Samstag	EK-222a-WB	Eltern & Krabbelkinder	30.04. - 18.06.	09.30 - 10.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00
	EK-222b-WB	Eltern & Kinder	30.04. - 18,06.	10.30 - 11.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten