

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim August 2022 bis September 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-223-SG	Wirbelsäulengymnastik	15.08. - 26.09.	10.30 - 11.30 Uhr	7 x 1,0 Std.	31,50	28,00
Dienstag	PH-223a-SG	Pilates	16.08. - 27.09.	09.00 - 10.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	45,50	42,00
	PH-223b-SG	Pilates	16.08. - 27.09.	10.00 - 11.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	45,50	42,00
	PH-223c-SG	Pilates	16.08. - 27.09.	11.00 - 12.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	45,50	42,00
Mittwoch	FF-223-SG	Fit und Fun	10.08. - 28.09.	08.30 - 10.00 Uhr	8 x 1,5 Std.	44,00	36,00
	ES-223-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	10.08. - 28.09.	10:00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	80,00	80,00
	RH-211m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-223a-SG	Pilates	10.08. - 28.09.	17.30 - 18.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
	PI-223b-SG	Pilates	10.08. - 28.09.	18.30 - 19.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
	PI-223c-SG	Pilates	10.08. - 28.09.	19.30 - 20.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
	PI-223d-SG	Pilates	10.08. - 28.09.	20.30 - 21.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
Donnerstag	SP-223a-SG	Sport ab 55+	11.08. - 29.09.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00
	SP-223b-SG	Sport ab 55+	11.08. - 29.09.	11.00 - 12.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	36,00	32,00
	RH-211-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-223d-SG	Zumba	11.08. - 29.09.	19.00 - 20.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	44,00	36,00
Freitag	FA-223-SG	Faszien-Fitness	12.08. - 30.09.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	48,00
	ZN-212-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten



Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim August 2022 bis September 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-223a-WB	Eltern & Krabbelkinder	13.08. - 24.09.	09.30 - 10.30 Uhr	7 x 1,0 Std.	31,50	28,00
	EK-223b-WB	Eltern & Kinder	13.08. - 24.09.	10.30 - 11.30 Uhr	7 x 1,0 Std.	31,50	28,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten