

# Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Januar 2023 bis März 2023



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-231-SG	Wirbelsäulengymnastik	09.01. - 27.03.	10.30 - 11.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	60,50	55,00
Dienstag	PH-231a-SG	Pilates	10.01. - 28.03.	09.00 - 10.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PH-231b-SG	Pilates	10.01. - 28.03.	10.00 - 11.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PH-231c-SG	Pilates	10.01. - 28.03.	11.00 - 12.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
Mittwoch	FF-231-SG	Fit und Fun	11.01. - 29.03.	08.30 - 10.00 Uhr	12 x 1,5 Std.	84,00	72,00
	ES-231-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	11.01. - 29.03.	10:00 - 11.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	144,00	144,00
	RH-211m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-231a-SG	Pilates	11.01. - 29.03.	17.30 - 18.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PI-231b-SG	Pilates	11.01. - 29.03.	18.30 - 19.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PI-231c-SG	Pilates	11.01. - 29.03.	19.30 - 20.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PI-231d-SG	Pilates	11.01. - 29.03.	20.30 - 21.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
Donnerstag	WG-231d-SG	Wirbelsäulengymnastik	noch offen	09.00 - 10.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	60,50	55,00
	SP-231a-SG	Sport ab 55+	12.01. - 30.03.	10.00 - 11.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	60,50	55,00
	SP-231b-SG	Sport ab 55+	12.01. - 30.03.	11.00 - 12.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	60,50	55,00
	RH-211-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-231d-SG	Zumba	12.01. - 30.03.	19.00 - 20.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	71,50	60,50
Freitag	RH-221f-SG	REHA Orthopädie		08.00 - 08.45 Uhr			
	FA-231-SG	Faszien-Fitness	13.01. - 31.03.	10.00 - 11.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	ZN-212-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten



## Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Januar 2023 bis März 2023

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 Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Samstag	EK-231a-WB	Eltern & Krabbelkinder	14.01. - 25.03.	09.30 - 10.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	60,50	55,00
	EK-231b-WB	Eltern & Kinder	14.01. - 25.03.	10.30 - 11.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	60,50	55,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten