

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim April 2023 bis Juni 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-232-SG	Wirbelsäulengymnastik	24.04. - 19.06.	10.30 - 11.30 Uhr	7 x 1,0 Std.	38,50	35,00
Dienstag	PH-232a-SG	Pilates	18.04. - 20.06.	09.00 - 10.00 Uhr	10 x 1,0 Std.	85,00	80,00
	PH-232b-SG	Pilates	18.04. - 20.06.	10.00 - 11.00 Uhr	10 x 1,0 Std.	85,00	80,00
	PH-232c-SG	Pilates	18.04. - 20.06.	11.00 - 12.00 Uhr	10 x 1,0 Std.	85,00	80,00
Mittwoch	FF-232-SG	Fit und Fun	26.04. - 21.06.	08.30 - 10.00 Uhr	9 x 1,5 Std.	63,00	54,00
	ES-232-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	26.04. - 21.06.	10:00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	108,00	108,00
	RH-211m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-232a-SG	Pilates	19.04. - 21.06.	17.30 - 18.30 Uhr	10 x 1,0 Std.	85,00	80,00
	PI-232b-SG	Pilates	19.04. - 21.06.	18.30 - 19.30 Uhr	10 x 1,0 Std.	85,00	80,00
	PI-232c-SG	Pilates	19.04. - 21.06.	19.30 - 20.30 Uhr	10 x 1,0 Std.	85,00	80,00
	PI-232d-SG	Pilates	19.04. - 21.06.	20.30 - 21.30 Uhr	10 x 1,0 Std.	85,00	80,00
Donnerstag	SP-232a-SG	Sport ab 55+	20.04. - 15.06.	10.00 - 11.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	38,50	35,00
	SP-232b-SG	Sport ab 55+	20.04. - 15.06.	11.00 - 12.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	38,50	35,00
	RH-211-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-232d-SG	Zumba	20.04. - 15.06.	19.00 - 20.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	45,50	38,50
Freitag	RH-221f-SG	REHA Orthopädie		08.00 - 08.45 Uhr			
	FA-232-SG	Faszien-Fitness	21.04. - 16.06.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	ZN-212-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten



Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim April 2023 bis Juni 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-232a-WB	Eltern & Krabbelkinder	22.04. - 17.06.	09.30 - 10.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	49,50	45,00
	EK-232b-WB	Eltern & Kinder	22.04. - 17.06.	10.30 - 11.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	49,50	45,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten