

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Oktober 2023 bis Dezember 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-234-SG	Wirbelsäulengymnastik	16.10. - 18.12.	10.30 - 11.30 Uhr	10 x 1,0 Std.	55,00	50,00
Dienstag	PH-234a-SG	Pilates	17.10. - 19.12.	09.00 - 10.00 Uhr	10 x 1,0 Std.	85,00	80,00
	PH-234b-SG	Pilates	17.10. - 19.12.	10.00 - 11.00 Uhr	10 x 1,0 Std.	85,00	80,00
	PH-234c-SG	Pilates (für Senioren)	17.10. - 19.12.	11.00 - 12.00 Uhr	10 x 1,0 Std.	85,00	80,00
Mittwoch	FF-234-SG	Fit und Fun	18.10. - 20.12.	08.30 - 10.00 Uhr	9 x 1,5 Std.	63,00	54,00
	ES-234-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	18.10. - 20.12.	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-234a-SG	Pilates	18.10. - 20.12.	17.30 - 18.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	76,50	72,00
	PI-234b-SG	Pilates	18.10. - 20.12.	18.30 - 19.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	76,50	72,00
	PI-234c-SG	Pilates	18.10. - 20.12.	19.30 - 20.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	76,50	72,00
	PI-234d-SG	Pilates	18.10. - 20.12.	20.30 - 21.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	76,50	72,00
	SP-234a-SG	Sport ab 55+	19.10. - 14.12.	10.00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	49,50	45,00
	SP-234b-SG	Sport ab 55+	19.10. - 14.12.	11.00 - 12.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	49,50	45,00
	RH-211-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-234d-SG	Zumba	19.10. - 14.12.	19.00 - 20.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	58,50	49,50
Freitag	RH-221f-SG	REHA Orthopädie		08.00 - 08.45 Uhr			
	FA-234-SG	Faszien-Fitness	20.10. - 15.12.	10.00 - 11.00 Uhr	9 x 1,0 Std.	76,50	72,00
	ZN-212-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten



Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Oktober 2023 bis Dezember 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.	Sporthalle am Heinrich- Häck Stadion Lichtenbergerstr. 10	Kurs-von-bis			Kosten Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Samstag	EK-234a-WB	Eltern & Krabbelkinder	21.10. - 16.12.	09.30 - 10.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	49,50	45,00
	EK-234b-WB	Eltern & Kinder	21.10. - 16.12.	10.30 - 11.30 Uhr	9 x 1,0 Std.	49,50	45,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten