

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 |
| Donnerstag | 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 | Kosten |
|---------|--------------|--|-----------------|-------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | | | Kurzmitglied | 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