

# Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Januar 2024 bis März 2024

Lichtenberger Str. 10 Tel.: 5 48 43

Sprechstunden: Mo, Di, Do, Fr 9.30 - 11.30 Uhr u. Mi 18.30 - 20.30 Uhr auf Anfrage

mailto: info@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-241-SG	Wirbelsäulengymnastik	08.01. - 18.03.	10.30 - 11.30 Uhr	10 x 1,0 Std.	55,00	50,00
Dienstag	PH-241a-SG	Pilates	09.01. - 19.03.	09.00 - 10.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	93,50	88,00
	PH-241b-SG	Pilates	09.01. - 19.03.	10.00 - 11.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	93,50	88,00
	PH-241c-SG	Pilates	09.01. - 19.03.	11.00 - 12.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	93,50	88,00
Mittwoch	FF-241-SG	Fit und Fun	10.01. - 20.03.	08.30 - 10.00 Uhr	11 x 1,5 Std.	77,00	66,00
	ES-241-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	10.01. - 20.03.	10:00 - 11.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	132,00	132,00
	RH-211m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-241a-SG	Pilates	10.01. - 20.03.	17.30 - 18.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	93,50	88,00
	PI-241b-SG	Pilates	10.01. - 20.03.	18.30 - 19.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	93,50	88,00
	PI-241c-SG	Pilates	10.01. - 20.03.	19.30 - 20.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	93,50	88,00
	PI-241d-SG	Pilates	10.01. - 20.03.	20.30 - 21.30 Uhr	11 x 1,0 Std.	93,50	88,00
Donnerstag	SP-241a-SG	Sport ab 55+	11.01. - 21.03.	10.00 - 11.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	60,50	55,00
	SP-241b-SG	Sport ab 55+	11.01. - 21.03.	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-241d-SG	Zumba	11.01. - 21.03.	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-241-SG	Faszien-Fitness	12.01. - 22.03.	10.00 - 11.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	93,50	88,00
	ZN-212-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten

# Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Januar 2024 bis März 2024



Lichtenberger Str. 10 Tel.: 5 48 43

Sprechstunden: Mo, Di, Do, Fr 9.30 - 11.30 Uhr u. Mi 18.30 - 20.30 Uhr auf Anfrage

mailto: info@sgm-monheim.de

Tag	Kurs-Nr.	Sporthalle am Heinrich-Häck-Stadion Lichtenbergerstr. 10	Kurs-von-bis			Kosten	Kosten
						Kurzmitglied	Mitglieder
Samstag	EK-241a-WB	Eltern & Krabbelkinder	13.01. - 16.03.	09.30 - 10.30 Uhr	10 x 1,0 Std.	55,00	50,00
	EK-241b-WB	Eltern & Kinder	13.01. - 16.03.	10.30 - 11.30 Uhr	10 x 1,0 Std.	55,00	50,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten