

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim April 2024 bis Juli 2024



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: info@sgm-monheim.de

Tag	Kurs-Nr.	SG Halle am Heinrich-Häck-Stadion Lichtenbergerstr. 10	Kurs-von-bis			Kosten Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Montag	RH-211-SG	REHA Orthopädie		09.35 - 10.20 Uhr		-	-
	WG-242-SG	Wirbelsäulengymnastik	08.04. - 01.07.	10.30 - 11.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	66,00	60,00
Dienstag	PH-242a-SG	Pilates	09.04. - 02.07.	09.00 - 10.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	110,50	104,00
	PH-242b-SG	Pilates	09.04. - 02.07.	10.00 - 11.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	110,50	104,00
	PH-242c-SG	Pilates für Senioren	09.04. - 02.07.	11.00 - 12.00 Uhr	13 x 1,0 Std.	110,50	104,00
Mittwoch	FF-242-SG	Fit und Fun	10.04. - 03.07.	08.30 - 10.00 Uhr	12 x 1,5 Std.	84,00	72,00
	ES-242-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	10.04. - 03.07.	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-242a-SG	Pilates	10.04. - 03.07.	17.30 - 18.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PI-242b-SG	Pilates	10.04. - 03.07.	18.30 - 19.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PI-242c-SG	Pilates	10.04. - 03.07.	19.30 - 20.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PI-242d-SG	Pilates	10.04. - 03.07.	20.30 - 21.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	SP-242a-SG	Sport ab 55+	11.04. - 04.07.	10.00 - 11.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	60,50	55,00
	SP-242b-SG	Sport ab 55+	11.04. - 04.07.	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-242-SG	Zumba (18.4., 2.5. + 16.5. nicht!, dafür: 9.5.+ 30.5.!!!)	11.04. - 04.07.	19.00 - 20.00 Uhr	10 x 1,0 Std.	65,00	55,00
	SN-242-SG	Strong Nation (18.4., 2.+16.5. nicht, dafür: 9.+ 30.5.)	11.04. - 04.07.	20.00 - 20.30 Uhr	10 x 0,5 Std.	40,00	35,00
Freitag	RH-221f-SG	REHA Orthopädie (außer am 24. + 31.05.)		08.00 - 08.45 Uhr			
	FA-242-SG	Faszien-Fitness (außer am 24. + 31.05.)	12.04. - 05.07.	10.00 - 11.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	93,50	88,00
	ZN-212-SG	REHA Neurologie (außer am 24. + 31.05.)		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim April 2024 bis Juli 2024



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: info@sgm-monheim.de

Tag	Kurs-Nr.	Halle am Heinrich-Häck-Stadion Lichtenbergerstr. 10	Kurs-von-bis			Kosten	Kosten
						Kurzmitglied	Mitglieder
Samstag	EK-242a-WB	Eltern & Krabbelkinder	13.04. - 29.06.	09.30 - 10.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	66,00	60,00
	EK-242b-WB	Eltern & Kinder	13.04. - 29.06.	10.30 - 11.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	66,00	60,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten