






UNSER PROGRAMM

**.SGM.**

**ZENTRUM FÜR  
GESUNDHEITSSPORT  
& BREITENSORT**

-  SPORTGEMEINSCHAFT
-  MONHEIM
-  1894/1968 e.V.

# Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger, liebe Mitmenschen in der Stadt Monheim am Rhein,

wir freuen uns sehr, dass Sie das neue Programmheft 2025 der Sportgemeinschaft Monheim in den Händen halten! Einen besonderen Dank möchten wir direkt zu Beginn an alle unsere Mitglieder und Kursteilnehmenden, sowie an unsere Freunde und Förderer, richten: vielen herzlichen Dank für Ihre vielfältige Unterstützung und Ihre Treue! Darüber hinaus danken wir allen unseren Trainerinnen und Trainern für ihr unermüdliches Engagement und die gute Zusammenarbeit!

Auch in diesem Jahr präsentieren wir Ihnen wieder eine große Bandbreite von sportlichen Angeboten für Groß und Klein und Alt und Jung: ein vielfältiges Sportprogramm für die ganze Familie wartet auf Sie! Als mitgliederstärkster Verein unserer Stadt sind wir in den vielen Sporthallen der Stadt Monheim, und unserer vereinseigenen SGM-Halle, vertreten. Bei der SG Monheim finden Sie Sportarten verschiedenster Disziplinen und ein breites Kursangebot, an dem auch Nichtmitglieder teilnehmen können.

Kommen Sie mit uns in Bewegung! Ob Sie eine mitreißende Freizeitbeschäftigung suchen, neue Kontakt knüpfen möchten, oder etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun möchten: Wir heißen Sie als Mitglied oder Gast herzlich willkommen und würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre Sportart, Ihren Sportkurs oder Ihr Bewegungsangebot bei uns finden!

**Sport verbindet – machen Sie mit!**

**Sportgemeinschaft Monheim**  
**1894 / 1968 e.V.**

Lichtenberger Str. 10  
40789 Monheim am Rhein

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20

[www.sgm-monheim.de](http://www.sgm-monheim.de)  
[info@sgm-monheim.de](mailto:info@sgm-monheim.de)



**Sprechstunden**  
**Geschäftszimmer**

Mo, Di, Do, Fr, von 9.30 – 11.30 Uhr  
und jeden 1. Mittwoch im Monat  
von 18.30 – 20.30 Uhr

## **I. Vorsitzender** **Robert Machulec**

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20  
robert.machulec@sgm-monheim.de

## **I. stellvertr. Vorsitzender** **André Linscheid**

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20  
andre.linscheid@sgm-monheim.de

## **2. stellvertr. Vorsitzende** **Daniela Schwarz**

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20  
daniela.schwarz@sgm-monheim.de

## **Jugendwartin – Geschäftszimmer** **Sigrid Scheerhans**

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20  
sigrid.scheerhans@sgm-monheim.de

## **Geschäftszimmer** **Anja Hochberger**

Telefon: (02173) 5 48 43  
Fax: (02173) 93 83 20  
anja.hochberger@sgm-monheim.de



# Mitglied bei der SGM

**Aufnahmegebühren:** Stand: Januar 2025, Änderungen möglich. Aktuelle Preise siehe Homepage.

Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre

10,00 €

Erwachsene ab 18 Jahre

10,00 €

**Mitgliedsbeiträge:** Stand: Januar 2025, Änderungen möglich. Aktuelle Preise siehe Homepage.

der Fachsport-  
Abteilungen

Kinder und Jugendliche  
bis 17 Jahre  
vierteljährlich

Erwachsene  
ab 18 Jahre  
vierteljährlich

<b>Aikido</b>	14,00 €	25,00 €
<b>Ball sport</b>	21,00 €	21,00 €
<b>Basketball</b>	12,00 €	15,00 €
<b>Behindertensport</b>	11,00 €	17,00 €
<b>Einrad-Hockey</b>	10,00 €	15,00 €
<b>Handball</b>	22,00 €	34,00 €
<b>Inline-Skater-Hockey</b>	45,00 €	60,00 €
<b>Judo</b>	19,00 €	25,00 €
<b>Karate</b>	19,00 €	25,00 €
<b>Lacrosse</b>	21,00 €	27,00 €
<b>Leichtathletik</b>	28,50 €	28,50 €
<b>Schwimmen</b>	30,00 €	30,00 €
<b>Turnen   Jazz   Ballett</b>	23,50 €	28,50 €
<b>Tischtennis</b>	15,00 €	21,00 €
<b>Walking, Nordic-Walking</b>	14,00 €	19,00 €

Bei einer Voll-Mitgliedschaft von **Familien** ist ab dem dritten Vereinsmitglied unter 15 Jahren die **Aufnahmegebühr von 10,00 €** und ein **Jahresbeitrag von 25,00 €** für Sporthilfeversicherung und Verbandsabgaben zu zahlen. Passive Mitglieder zahlen **25,00 €** im Jahr. Sonderbeiträge können je Abteilung festgelegt werden. Aufnahmegebühren und Mitgliedsbeiträge werden durch Erteilung eines Mandates zum SEPA-Lastschriftverfahren **vierteljährlich erhoben**. Für privates Eigentum wird keine Haftung übernommen. Abmeldungen aus der SG Monheim können nur schriftlich erfolgen. Die Einzugsermächtigung gilt bis zum satzungsgemäßen Austritt aus der SG Monheim. Eine Rückerstattung von Beiträgen ist ausgeschlossen. Kosten für deckungslose Lastschriften oder falsche Angaben gehen zu Lasten des Mitgliedes. **Kontoänderung oder Wohnungswechsel bitte unverzüglich der SG Monheim schriftlich mitteilen.**

## Bankverbindungen:

**Stadtsparkasse Düsseldorf** | IBAN: DE97 3005 0110 0087 0044 61 | BIC: DUSSEDDXXX

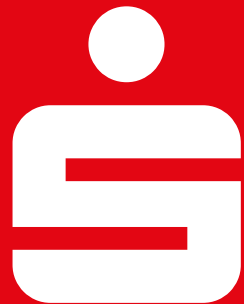
**VR-Bank e.G** | IBAN: DE26 3056 0548 0001 0610 11 | BIC: GENODE1NLD



# In der Region für die Region.

## Ein Geldkreislauf, der gut für alle ist.

Jeder uns anvertraute Euro fließt wieder zurück in den Geldkreislauf der Region. So fördern wir nachhaltig die Wertschöpfung und Entwicklung vor Ort. Mehr zu uns als Sparkasse und zum Thema Nachhaltigkeit erfahren Sie unter [sskduesseldorf.de](https://www.sskduesseldorf.de)



Stadtsparkasse  
Düsseldorf

Weil's um mehr als Geld geht.

## **1 Name**

- 1.1 Der Verein führt den Namen Sportgemeinschaft Monheim 1894 / 1968 e.V.
- 

## **2 Zweck**

- 2.1 Der Zweck des Vereins ist die Förderung des Sports.
- 

## **3 Gemeinnützigkeit**

- 3.1 Die SGM verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts "Steuerbegünstigte Zwecke" der Abgabenordnung.
- 

## **5 Erwerb der Mitgliedschaft**

- 5.1 Mitglied des Vereins können alle natürlichen und juristischen Personen werden.
- 5.2 Die Mitgliedschaft wird durch Aufnahme erworben. Es ist ein schriftlicher Aufnahmeantrag an den Verein zu richten. Die Aufnahme in den Verein ist davon abhängig, dass sich das Mitglied für die Dauer der Mitgliedschaft verpflichtet, am SEPA-Lastschriftverfahren teilzunehmen.
- 5.3 Der Aufnahmeantrag eines Minderjährigen bedarf der schriftlichen Einwilligung der gesetzlichen Vertreter. Mit der Einwilligung wird die Zustimmung zur Wahrnehmung der Mitgliederrechte und –pflichten durch das minderjährige Mitglied erteilt. Die gesetzlichen Vertreter der minderjährigen Vereinsmitglieder verpflichten sich mit der Unterzeichnung des Aufnahmeantrags für die Beitragspflichten des Minderjährigen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahrs persönlich gegenüber dem Verein zu haften.
- 

## **7 Beendigung der Mitgliedschaft**

- 7.1 Die Mitgliedschaft endet
- durch Austritt aus dem Verein (Kündigung);
  - durch Ausschluss aus dem Verein (§ 8);
  - durch Streichung aus der Mitgliederliste;
  - durch Tod;
- 7.2 Der Austritt aus dem Verein erfolgt durch schriftliche Erklärung an die Geschäftsadresse des Vereins. Der Austritt kann mit einer Kündigungsfrist von vier Wochen zum Quartalsende erklärt werden.
- 7.3 Bei Beendigung der Mitgliedschaft, gleich aus welchem Grund, erlöschen alle Ansprüche aus dem Mitgliedschaftsverhältnis. Noch ausstehende Verpflichtungen aus dem Mitgliedschaftsverhältnis, insbesondere ausstehende Beitragspflichten, bleiben hiervon unberührt. Vereinseigene Gegenstände sind dem Verein herauszugeben oder wertmäßig abzugelten. Dem austretenden Mitglied steht kein Anspruch auf Rückzahlung überzahlter Beiträge zu.
- 

## **9 Beiträge und Gebühren**

- 9.1 Die Mitglieder sind verpflichtet, Beiträge zu zahlen. Es können zusätzlich Aufnahmegebühren, Umlagen, Kursgebühren, Sonderbeiträge, Gebühren für bestimmte Leistungen des Vereins sowie abteilungspezifische Beiträge erhoben werden.
- 9.2 Über Höhe und Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge entscheidet die Abteilungsversammlung. Umlagen können bis zur Höhe des Dreifachen des jährlichen Mitgliedsbeitrages festgesetzt werden. Über Höhe und Fälligkeit der Umlagen und Gebühren entscheidet der geschäftsführende Vorstand. Beschlüsse über Umlagen und Gebühren sind den Mitgliedern bekannt zu geben.
- 

## **13 Die Mitgliederversammlung**

- 13.2 Eine Mitgliederversammlung findet mindestens einmal im Kalenderjahr statt.
- 13.3 Die Mitgliederversammlung wird vom geschäftsführenden Vorstand unter Einhaltung einer Frist von zwei Wochen unter Angabe der Tagesordnung einberufen. Die Einberufung geschieht durch Veröffentlichung im Monheimer Wochenanzeiger und auf der vereinseigenen Internetseite.

Die Tagesordnung setzt der geschäftsführende Vorstand durch Beschluss fest.

Es sind alle Mitglieder zur Teilnahme einzuladen. Ist eine Beschlussfassung zu einer Änderung der Satzung vorgesehen, erfolgt die Einladung in Textform per E-Mail oder per Brief.

- 13.5 Jede ordnungsgemäß einberufene Mitgliederversammlung ist unabhängig von der Anzahl der erschienenen Mitglieder beschlussfähig.
- 13.10 Jedes Mitglied hat mit Vollendung des 16. Lebensjahres in der Mitgliederversammlung ein Stimmrecht. Wählbar ist jedes Mitglied mit Vollendung des 18. Lebensjahres. Jedes stimmberechtigte Mitglied hat eine Stimme. Das Stimmrecht kann nur persönlich ausgeübt werden und ist nicht übertragbar.
- 13.11 Alle Mitglieder des Vereins können bis zum 31.01. eines Jahres Anträge zur Tagesordnung der Mitgliederversammlung mit Begründung beim geschäftsführenden Vorstand einreichen. Die Anträge sind schriftlich zu formulieren. Später eingehende Anträge können auf der Mitgliederversammlung grundsätzlich nicht berücksichtigt werden.

---

## 15 Der geschäftsführende Vorstand

- 15.2 Vorstand i.S. des § 26 BGB sind der 1. Vorsitzende, der 1. stellvertretende Vorsitzende, der 2. stellvertretende Vorsitzende und der Schatzmeister.
- 15.3 Der Verein wird durch je zwei Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes nach § 26 BGB gemeinsam gerichtlich und außergerichtlich vertreten.
- 15.6 Die Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes werden einzeln gewählt. Die Amtsdauer beträgt zwei Jahre. Wiederwahl ist zulässig.

---

## 17 Abteilungen

- 17.1 Innerhalb des Vereins können für unterschiedliche sportliche Aktivitäten Abteilungen eingerichtet werden. Die Abteilungen sind rechtlich unselbstständige Untergliederungen des Vereins. Der geschäftsführende Vorstand kann die Gründung und Schließung von Abteilungen beschließen.
- 17.2 Jede Abteilung wählt für die Dauer von zwei Jahren einen Abteilungsleiter sowie einen stellvertretenden Abteilungsleiter. Unverzüglich nach einer Wahl ist das Ergebnis dem geschäftsführenden Vorstand anzuzeigen.

---

## 18 Vereinsjugend

- 18.1 Die Jugend des Vereins ist die Gemeinschaft aller Mitglieder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres. Sie ist zuständig für alle Jugendangelegenheiten des Vereins. Zur Vereinsjugend zählen ebenso alle für den Jugendbereich gewählten oder dort tätigen Mitarbeiter.
- 18.2 Die Jugend des Vereins führt und verwaltet sich selbständig und entscheidet unter Berücksichtigung der Gemeinnützigkeit über die ihr über den Haushalt des Vereins zufließenden Mittel.

---

## 24 Auflösung

- 24.1 Die Auflösung des Vereins kann nur in einer zu diesem Zweck einberufenen Mitgliederversammlung beschlossen werden. Zur Auflösung des Vereins ist eine Mehrheit von drei Viertel der abgegebenen gültigen Stimmen erforderlich.

---

## 25 Gültigkeit dieser Satzung

- 25.1 Diese Satzung wurde durch die Mitgliederversammlung am 22.06.2017 beschlossen.
- 25.2 Diese Satzung tritt mit Eintragung in das Vereinsregister in Kraft.

40789 Monheim am Rhein, im Januar 2025.

# UNSERE KURSE

# GESUND UND FIT

durchs Jahr



## Zumba

Tanz nach latein-amerikanischer Musik.

Zumba wirkt positiv auf Körper und Geist und verbraucht viele Kalorien.

Donnerstag

19.00 Uhr

Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

## Strong Nation [by Zumba]

Hohe Intensität - Ganzer Körper - Kein Equipment

Donnerstag

20.30 Uhr

Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

## Reha | Orthopädie und Neurologie

Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit.

Auf Anfrage. Auskunft im Geschäftszimmer unter Telefon (02173) 5 48 43



## Sport ab 55+

Bewegung, Spiel und Sport, wobei die körperliche, psychische und soziale Gesundheit im Zentrum steht.

Donnerstag

10.00 Uhr oder 11.00 Uhr

SGM-Halle

## Wirbelsäulengymnastik

Für Personen mit allgemeinen Beschwerden im Rückenbereich, zur Entlastung und Beweglichmachung der Wirbelsäule.

Montag

10.30 Uhr

SGM-Halle





An unseren Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen.

# Kursangebote

Termine, Kursgebühren und Anmeldungen erhalten Sie über das Geschäftszimmer, Tel. (02173) 5 48 43

## Pilates

Eine Trainingsmethode für mehr Balance im Körper.

	Dienstag	9.00 oder 10.00 Uhr	SGM-Halle
Senioren	Dienstag	11.00 Uhr	SGM-Halle
	Mittwoch	17.30 oder 18.30 oder 19.30 oder 20.30 Uhr	SGM-Halle

## Fit und Fun

Spaß und Bewegung mit Musik im Fettverbrennungsbereich; Kräftigungseinheiten für Bauch, Rücken, Po, Arme und Brust.

	Mittwoch	8.30 Uhr	SGM-Halle
--	----------	----------	-----------

## Faszien-Fitness

Das Bindegewebe wird gelockert durch Zugbelastungen und Dehnübungen, sowie Aufbauübungen zur Erhaltung des gelockerten Bindegewebes.

	Freitag	10.00 Uhr	SGM-Halle
--	---------	-----------	-----------

## Schmerzreduzierung nach der Liebscher & Bracht Methode

Die Engpassdehnung nach Liebscher & Bracht, sowie eine Faszien-Rollmassage beseitigen die eingeschränkten Bewegungen und verfilzten Faszien und stellen das muskeldynamische Gleichgewicht wieder her.

	Mittwoch	10.00 Uhr	SGM-Halle
--	----------	-----------	-----------

Die Zukunft  
braucht Menschen,  
die von ihr träumen.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmieder – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.



[www.tiktok.com/  
@vrbank\\_eg](https://www.tiktok.com/@vrbank_eg)



[www.xing.com/pages/  
vrbankeamonheimamrhein](https://www.xing.com/pages/vrbankeamonheimamrhein)



[www.instagram.com/vrbankeg](https://www.instagram.com/vrbankeg)



[www.facebook.de/vrbankeg](https://www.facebook.de/vrbankeg)



**VR Bank eG**  
*Wir für Sie in Ihrer Region.*



# Kursangebote

An unseren Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Termine, Kursgebühren und Anmeldungen erhalten Sie über das Geschäftszimmer, Tel. (02173) 5 48 43

## Fit mit Kid

Eine Zusammenarbeit mit MoKi. Gleichzeitige Kinderbetreuung möglich.

Montag 8.30 oder Freitag 9.00 Uhr SGM-Halle

---

## Tagesmütter mit ihren Kindern

Spiel und Spaß

Montag 10.00 Uhr oder Mittwoch 9.30 Uhr Sporthalle Wilhelm-Busch

---

## Eltern & Krabbelkinder

Gemeinsamer Spaß mit Krabbelkindern auch mit musikalischer Unterstützung. Umgang mit Geräten und Alltagsmaterialien. Kinder ab lauffähigem Alter.

Samstag 9.30 Uhr oder 10.30 Uhr Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

---



WIR BIETEN...

# Individuelle Lösungen für Sie

## Über Uns

Wir sind ein Familienbetrieb mit Sitz in Monheim am Rhein.

Spezialisiert in Präsentations- und Medientechnik.

Montage und Vermietung von Projektoren, Leinwänden, Videokonferenzsysteme und vieles mehr.

Auch Rückbau bestehender Systeme.

Bitte rufen Sie uns für eine individuelle Beratung an.



## Übersicht



### Analyse

Professionelle Expertise und Planung Ihrer Bedürfnisse.



### Ansprüche

Zufriedene Kunden, schnelle und professionelle Betreuung.



### Alles aus einer Hand

Beratung, Verkauf, Montage und Vermietung.





# Handball

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Michèle Gebhardt

Telefon: (0151) 40 80 57 42  
m.gebhardt@sgmhandball.de  
www.sgmhandball.de

<b>Damen</b>	<b>2006 und älter</b>
<b>Herren I</b>	<b>2006 und älter</b>
<b>Herren 2</b>	<b>2006 und älter</b>
<b>Jugend A</b>	<b>Jahrgang 2007/2006</b>
<b>Jugend B</b>	<b>Jahrgang 2009/2008</b>
<b>Jugend C</b>	<b>Jahrgang 2011/2010</b>
<b>Jugend D</b>	<b>Jahrgang 2013/2012</b>
<b>Jugend E</b>	<b>Jahrgang 2015/2014</b>
<b>Jugend F</b>	<b>Jahrgang 2017/2016</b>
<b>Ballgruppe</b>	<b>Jahrgang 2018 und jünger</b>

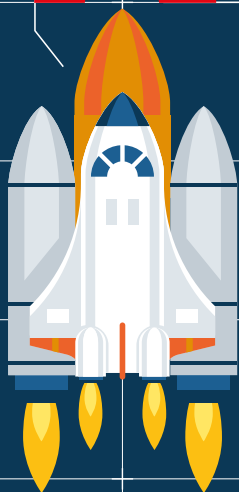
**Die Handballsaison geht von September bis April.**  
**Durch die Umstrukturierung der Turnhallen liegen zur Zeit leider noch keine aktuellen Trainings- und Hallenzeiten vor.**  
Diese können Sie bitte erfragen oder unter [www.sgmhandball.de](http://www.sgmhandball.de) eingesehen werden.

# DAS SCHNELLSTE INTERNET IN MONHEIM AM RHEIN!



Datenübertragung in Lichtgeschwindigkeit mit garantierter Leistung!

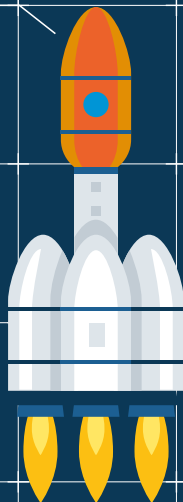
500 Mbit/s  
und 800 Mbit/s  
**6 MONATE**  
**19,99\***



800/400 MBIT/S

**800**  
MBIT/S

~~74,99\*~~



500/250 MBIT/S

**500**  
MBIT/S

~~54,99\*~~



250/125 MBIT/S

**250**  
MBIT/S

~~39,99\*~~

## JETZT IHREN HEIMVORTEIL SICHERN!

- ⊕ MEGA MULTIMEDIA - Ihr Servicepartner vor Ort
- ⊕ Garantierte Bandbreite (bis 800 MBit/s)
- ⊕ 30 HDTV Programme & über 200 TV- und Radiosender
- ⊕ Telefon-Flat ins deutsche Festnetz
- ⊕ Bestmögliche Nutzung aller Internet-Medieninhalte
- ⊕ [www.mega-monheim.de](http://www.mega-monheim.de)
- ⊕ Nähere Informationen unter: +49 2173 9520-222 • [info@mega-monheim.de](mailto:info@mega-monheim.de)

\* Preis für Internet und Telefonie, je Monat. Gültig nur für Neukundinnen und Neukunden. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Verfügbarkeit des Glasfaseranschlusses vorausgesetzt. Der monatliche Grundpreis für ein glasfaser 500/250 Mbit/s Paket bei Einfamilienhäusern/Mehrfamilienhäusern wird 6 Monate nur mit 19,99 EURO/mtl. berechnet. Ab 7. Monat regulärer Preis von 54,99 EURO. Der monatliche Grundpreis für ein glasfaser 800/400 Mbit/s Paket bei Einfamilienhäusern/Mehrfamilienhäusern wird 6 Monate nur mit 19,99 EURO/mtl. berechnet. Ab 7. Monat regulärer Preis von 74,99 EURO.



Bambinis

# Inline-Skater-Hockey

Abteilungsleitung:  
 André Linscheid, Telefon: (0152) 52 64 50 66  
 Michael Kamp, Telefon: (0152) 59 57 52 25  
 abteilungsleitung@monheim-skunks.de

Durch die Umstrukturierung der Mannschaften können sich die Trainingszeiten im Laufe des Jahres ändern! Bitte die aktuellen Trainingszeiten erfragen.



Schüler



Jugend

<b>Bambinis</b>	<b>5–9 Jahre</b>	Donnerstag	18.00 – 19.15 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
		Samstag	12.30 – 14.00 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
<b>Schüler</b>	<b>10–12 Jahre</b>	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
		Mittwoch	18.00 – 19.15 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
		Samstag	11.00 – 12.30 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
<b>Jugend</b>	<b>13–15 Jahre</b>	Mittwoch	19.15 – 20.30 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
		Donnerstag	19.15 – 20.30 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
		Samstag	14.00 – 15.30 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
<b>Junioren</b>	<b>16–18 Jahre</b>	Montag	19.30 – 21.00 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
		Donnerstag	20.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
<b>Herren</b>	<b>ab 18 Jahre</b>	Mittwoch	20.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße
		Samstag	15.30 – 17.00 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße

Ligabetrieb

<b>Hobbys</b>	(außer an Spieltagen)	<b>Damen und Herren</b>		
	Sonntag	19.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße	

<b>Anfänger</b>		<b>Damen und Herren</b>		
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße	

<b>Lauflehrgang</b>	<b>ab 3 Jahren</b>	Anmeldung unter <a href="mailto:laufschule@monheim-skunks.de">laufschule@monheim-skunks.de</a>		
	Sonntag	10.00 – 11.00 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße	

<b>Hockeyvorschule</b>	<b>ab 3 Jahren</b>	Anmeldung unter <a href="mailto:vorschule@monheim-skunks.de">vorschule@monheim-skunks.de</a>		
	Sonntag	11.00 – 12.00 Uhr	Sporthalle 1+2 PUG, Falkenstraße	

Kurs



## WER WIR SIND

### SERVICE

wird bei uns großgeschrieben. Unser kostenfreier Lieferdienst ist montags bis freitags von 8-19 und samstags von 10-14 für Sie unterwegs.

Bestellen Sie rund um die Uhr in unserem Shop oder per Telefon, E-mail oder App ihre gewünschten Medikamente - einfach, bequem, kostenfrei! Unser freundliches Team berät Sie professionell und kompetent - persönlich oder am Telefon.

## VOR ORT UND DIGITAL

E-Rezept? Wir sind bereit!  
App Downloaden und E-Rezept übertragen und bei uns abholen oder bequem nach Hause liefern.

### 24/7 GEÖFFNET



APP  
DOWN  
LOAD



### PHARMAZEUTISCHE DIENSTLEISTUNGEN

Medikationsanalysen  
Inhalationsschulungen  
Blutuntersuchungen zur Gesundheitsprävention  
Verleih von Messgeräten, Milchpumpen,  
Babywaagen  
Professionelle Blutdruckmessungen  
Maßanfertigung von Kompressionsstrümpfen  
Elektronischer Medikationsplan

## BESUCHE UNS

**RHEIN APOTHEKE**  
**Dr. Kornelia Geißler**  
**Krischerstraße 11**  
**40789 Monheim**

Ausreichend Parkplätze für Patienten mit  
Einschränkungen verfügbar.

Öffnungszeiten  
Montag bis Freitag 8-19  
Samstag von 8-14

Telefon: 02173-952190

Fax: 02173-9521919

email: [info@rhein-apotheke-monheim.de](mailto:info@rhein-apotheke-monheim.de)  
[www.rhein-apotheke-monheim.de](http://www.rhein-apotheke-monheim.de)





# Einrad-Hockey

Auskunft erhalten Sie bei:  
Timo Schneider

## Offenes Training

Telefon: (0163) 77 20 677  
einradhockey@sgm-monheim.de

Bei dieser rasanten Ballsportart kommt es auf Balance und Teamgeist an! Gespielt wird in gemischten Mannschaften allen Alters, mit Eishockeyschläger und Tennisball. Interessierte Sportler sind gerne gesehen, auch ohne Einradhockeyerfahrung. Vorherige Anmeldung erwünscht.

Sonntag 19.00 - 22.00 Uhr Sporthalle Schulzentrum  
Lottenstraße/Krischerstraße



# Tischtennis

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Jutta Binnebesel

## Tischtennis

tischtennis@sgm-monheim.de

Wer Spaß am Tischtennis hat und sich mit Gleichgesinnten zum Spiel treffen möchte, ist hier in unserer Tischtennisabteilung herzlich willkommen.

### Kinder und Erwachsene

Montag 16.30 – 19.30 Uhr Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule



# Ballspiel

Auskunft erhalten Sie bei:  
Harald Vollmer

## Lust auf Ballspiele?

ballspiel@sgm-monheim.de

Viele Ballsportarten wie Volleyball, Fußball, etc. werden im Wechsel gespielt. Wer Spaß am Umgang mit dem Ball hat, ist herzlich willkommen.

Erwachsene Montag 19.30 – 21.00 Uhr Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule



# Unser Herz schlägt für alle Sportbegeisterten.

**Auch in Monheim.**

Deshalb fördern wir in und um Düsseldorf die unterschiedlichsten Sportvereine.  
Damit beim Sport auch Ihr Herz höherschlägt.

Stadtwerke  
Düsseldorf 

Mitten im Leben.



## Basketball

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Jens Brumund

Telefon: (02173) 68 59 911  
basketball@sgm-monheim.de

### Hobby - Basketball für Damen und Herren

**von 17 Jahre bis... ohne Altersbegrenzung**

Dienstag	20.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
Freitag	19.30 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße



## Lacrosse

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Alessia Prinz

lacrosse@sgm-monheim.de

### Lacrosse

Lacrosse ist ein Mannschaftssport, der mit Lacrosseschläger und einem Hartgummiball gespielt wird.

Gespielt wird in der 2. Bundesliga. Ein Einstieg ohne Vorkenntnisse ist jederzeit möglich.

#### Wintertraining ab 6 Jahre

Sonntag 17.00 – 18.30 Uhr Sporthalle Grundschule Lerchenweg

#### Sommertraining 6 – 13 Jahre ab 14 Jahren

Sonntag	17.00 – 18.00 Uhr	Sportplatz Jahn-Stadion
Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Sportplatz Jahn-Stadion
Sonntag	18.00 – 20.00 Uhr	Sportplatz Jahn-Stadion

- Aufnahme**
- Ummelde-Antrag**



SPORTGEMEINSCHAFT  
 MONHEIM  
 1894/1968 e. V.

**in die Fachsportabteilung**

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>Aikido</b>            | <input type="checkbox"/> <b>Handball</b>             | <input type="checkbox"/> <b>Schwimmen</b>                   |
| <input type="checkbox"/> <b>Ballsport</b>         | <input type="checkbox"/> <b>Inline-Skater-Hockey</b> | <input type="checkbox"/> <b>Turnen</b>                      |
| <input type="checkbox"/> <b>Ballett/Jazzdance</b> | <input type="checkbox"/> <b>Judo</b>                 | <input type="checkbox"/> <b>Tischtennis</b>                 |
| <input type="checkbox"/> <b>Basketball</b>        | <input type="checkbox"/> <b>Karate</b>               | <input type="checkbox"/> <b>Walking/<br/>Nordic-Walking</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Behindertensport</b>  | <input type="checkbox"/> <b>Lacrosse</b>             | <input type="checkbox"/> .....                              |
| <input type="checkbox"/> <b>Einrad-Hockey</b>     | <input type="checkbox"/> <b>Leichtathletik</b>       |   |

- aktiv**     **passiv**

**Pflichtangaben:**

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ/Ort: .....

Telefon\*: ..... Geburtsdatum: .....

E-Mail\*: .....  m  w  d

\* Freiwillige Angabe. Informationen über Kursausfälle werden ausschließlich per E-Mail mitgeteilt!

**SEPA-Lastschrift-Mandat**

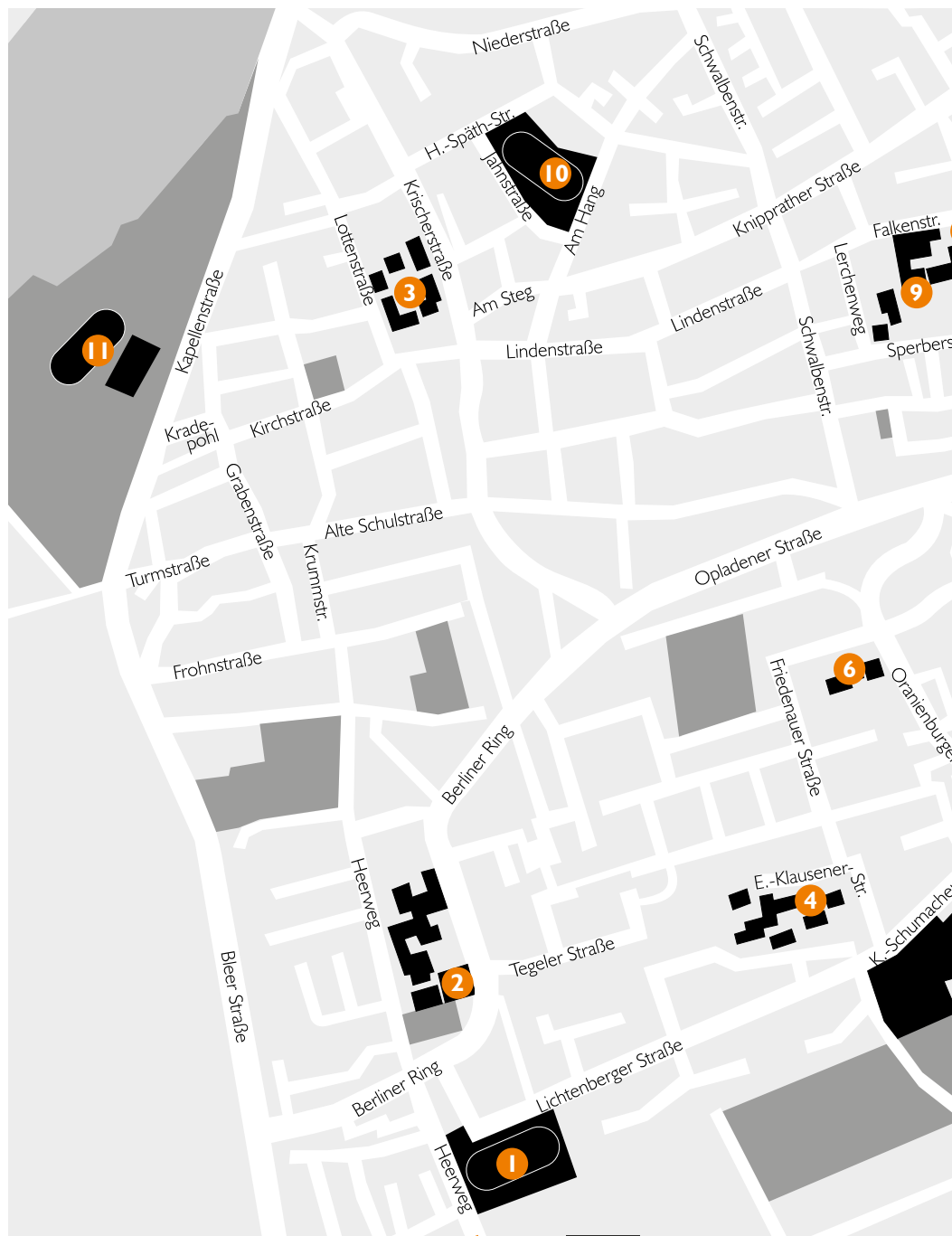
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE28ZZZ00000433346  
 Laut Beschluss der Mitgliederversammlung von 1970 werden alle Beiträge per Bankeinzugsverfahren erhoben. Ich ermächtige die Sportgemeinschaft Monheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Sportgemeinschaft Monheim auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Das SEPA-Lastschrift-Mandat gilt ab sofort bis zum satzungsmäßigen Austritt aus der SGM. Kosten für deckungslose Lastschriften oder falschen Angaben gehen zu meinen Lasten. Die Satzung und Ordnungen der SGM erkenne ich an. Einen Austritt aus der SGM und eine Kontoänderung oder Wohnungswechsel teile ich der SGM unverzüglich schriftlich mit.

Für privates Eigentum wird keine Haftung übernommen.  
 Die Datenschutzordnung (einsehbar auf der Homepage und im Geschäftszimmer) habe ich gelesen und bin mit der Speicherung meiner Daten einverstanden.





# Hier finden Sie die Sportstätten





- 1 Geschäftszimmer  
SGM-Halle  
Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion**  
Heinrich-Häck-Stadion,  
Lichtenberger Straße 10
- 2 Sporthalle Schulzentrum Berliner Ring**  
Berliner Ring
- 3 Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße**  
Lottenstraße
- 4 Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule**  
Erich-Klausener-Straße
- 5 Mona Mare**  
Kurt-Schumacher-Straße
- 6 Sporthalle Wilhelm-Busch**  
Friedenauer Straße
- 7 Sporthalle 3 PUG**  
Falkenstraße
- 8 Sporthalle 1 + 2 PUG**  
Falkenstraße
- 9 Sporthalle Grundschule Lerchenweg**  
Lerchenweg
- 10 Sportplatz Jahn-Stadion**  
Heinrich-Späth-Straße
- 11 Sportplatz Rheinstadion**  
Kapellenstraße
- 12 Sporthalle Grundschule im Pflingsterfeld**  
Im Pflingsterfeld



## Judo

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Frank Winter

[judo@sgm-monheim.de](mailto:judo@sgm-monheim.de)

In unserer Judo-Abteilung lernen die Judokas diesen traditionellen Kampfsport, der verbunden ist mit Achtsamkeit und Fairness dem Partner gegenüber.

### Anfänger ab 7 Jahren

Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

### Fortgeschrittene

Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion  
Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

**Trainer:** Frank Winter I. Dan.







## Karate (Wado-Ryu)

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Adem Cirak

Telefon: (0211) 7 95 28 40  
Mobil: (0177) 469 88 51  
[karate@sgm-monheim.de](mailto:karate@sgm-monheim.de)

Wado-Ryu Karate und Selbstverteidigung fördert Spaß  
und Sicherheit fürs Leben.

### Anfänger 6 – 14 Jahre

Dienstag 17.00 – 18.30 Uhr Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule  
Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule

### Anfänger 5 – 8 Jahre

Freitag 17.00 – 19.00 Uhr Sporthalle Grundschule im Pfingsterfeld

### Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule  
Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule



## Aikido

Auskunft erhalten Sie bei:  
Jürgen Preukschat

### Training für Anfänger und Fortgeschrittene

[aikido@sgm-monheim.de](mailto:aikido@sgm-monheim.de)

Die japanische Kampfkunst als Weg zu mehr Energie,  
Beweglichkeit und Entspannung im täglichen Leben.

### Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Montag 19.30 – 21.00 Uhr Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion  
Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

# Frisches Trinkwasser für die Region.

Verantwortungsvoll  
gewonnen.

Rufen Sie an oder  
schreiben Sie uns  
eine E-Mail!

[service@stw-langefeld.de](mailto:service@stw-langefeld.de)  
02173 979-500

Ohne Wasser kein Leben: Darum sorgen wir in der Region Langenfeld-Monheim für kostbares Trinkwasser. Regelmäßige, umfangreiche Kontrollen garantieren eine gleichbleibende hohe Wasserqualität.



**Verbandswasserwerk**  
Langenfeld-Monheim

Natürlich. Für die Region.

[www.stw-langefeld.de](http://www.stw-langefeld.de)



# Schwimmen

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Doris Siebert

Telefon: (0 21 73) 6 38 39  
[d.siebert@sgm-schwimmen.de](mailto:d.siebert@sgm-schwimmen.de)

## Schwimmen!

Aufgrund der aktuellen Umbaumaßnahmen im Mona Mare können zur Zeit keine konkreten Angaben zu einzelnen Trainingszeiten gemacht werden.

Anfragen über Trainingszeiten sind über Frau Doris Siebert jederzeit möglich.

Wir bieten an:

- Nichtschwimmerkurse für Kinder ab 5 ½ Jahren
- Breitensportschwimmen für Kinder und Jugendliche
- Wettkampfschwimmtraining für Kinder und Jugendliche
- Erwachsenen Schwimmkurse
- Wassergymnastik für Senioren

---

## Trockentraining

Vorbereitungs- und Nachwuchsmannschaft

Freitag 17.00 Uhr Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule

Wettkampfmannschaft

Freitag 18.00 Uhr Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule





## Sommertraining

### ab den Osterferien bis zu den Herbstferien

Ab 16.30 Uhr

Sportplatz Jahn-Stadion, Heinrich-Späth-Straße

Genauere Termine auf Anfrage oder auf [www.sgm-leichtathletik.com](http://www.sgm-leichtathletik.com)

## Wintertraining bis zu den Osterferien

### Bambini

Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr

Freitag 17.00 – 18.00 Uhr

### Kindergartenkinder

Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

### U8 – U10

Dienstag 17.00 – 18.30 Uhr

Freitag 16.30 – 18.00 Uhr

### Jahrgang 2018 | 2017 | 2016

Sportplatz Jahn-Stadion

Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße

### U12

Montag 17.00 – 18.30 Uhr

Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr

### Jahrgang 2015 | 2014

Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße

Sporthalle Grundschule im Pfingsterfeld

### U14 – 16

Montag 18.00 – 19.30 Uhr

Dienstag 17.00 – 18.30 Uhr

Freitag 18.00 – 19.30 Uhr

### Jahrgang 2013 | 2012 | 2011

Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße

Sportplatz Jahn-Stadion

Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße

### U16

Montag 18.15 – 19.30 Uhr

Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr

Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr

### Jahrgang 2010 | 2009

Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße

### U18

Montag 18.15 – 19.30 Uhr

### Jahrgang 2008 | 2007

Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

### U18 | Erwachsene

Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr

Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr

### 2008 | 2007 | ab Jahrgang 2006

Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße

### Erwachsene

Montag 19.45 – 22.00 Uhr

### ab Jahrgang 2006

Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße

**Shoppern Essen & Trinken**  
**Ausgehen & Erleben Dienstleistungen**



**MONHEIMER**  
LOKALHELDEN

**EINKAUFSGUTSCHEIN**

## Lokal Freude verschenken!

Der Einkaufsgutschein  
für Monheim am Rhein.

Online erwerben und  
bei teilnehmenden  
Lokalhelden vor Ort einlösen.

\_\_\_\_\_ Oder einlösen auf: \_\_\_\_\_

[www.monheimer-lokalhelden.de](http://www.monheimer-lokalhelden.de)

13  
JAHRE

# SPORT - IM VEREIN AM SCHÖNSTEN!

*...jetzt anmelden!*

Info-Telefon:  
(02173) 5 48 43

ZENTRUM FÜR  
GESUNDHEITSSPORT  
UND BREITENSORT

.SGM.

[www.sgm-monheim.de](http://www.sgm-monheim.de)

- SPORTGEMEINSCHAFT
- MONHEIM
- 1894/1968 e.V.

## **Wir gratulieren zur 55-jährigen Mitgliedschaft:**

Bernd Birkhofen

## **Wir gratulieren zur 50-jährigen Mitgliedschaft:**

Sabine Bachhausen

Ursula Heiden

## **Wir gratulieren zur 45-jährigen Mitgliedschaft:**

Benno Hochheim

Irmgard Hochheim

Henning Hopf

Achim Weingarten

## **Wir gratulieren zur 40-jährigen Mitgliedschaft:**

Matthias Becker

## **Wir gratulieren zur 35-jährigen Mitgliedschaft:**

Jürgen Dittmann

## **Wir gratulieren zur 30-jährigen Mitgliedschaft:**

Peter Heimann

Jens Krause

Detlef Mosig

Ursula Müller

Werner Müller

Markus Seitz

Jan Wünscher

## **Wir gratulieren zur 25-jährigen Mitgliedschaft:**

Hendrik Ansorge

Adem Cirak

Werner Frank

Florian Hußmann

Michael Pußar

Ute Pußar

Susanne Vincenz

# SCHÖNE AUSSICHTEN 2025

## PAESCHKE Projekte in Monheim



### Griesstraße / Rheinsträßchen

3 Einfamilienhäuser  
5-6 Zimmer, ca. 131-156m<sup>2</sup>



### An d'r Kapell

24 Eigentumswohnungen    2 Einfamilienhäuser  
2-4 Zimmer, 58-153 m<sup>2</sup>    4,5 Zimmer, ca. 140 m<sup>2</sup>



### Lindenstraße

22 Eigentumswohnungen  
2-4 Zimmer, 54-104 m<sup>2</sup>



### Türkei-Viertel

ca. 50 Einfamilienhäuser  
5-6 Zimmer, ca. 130-150 m<sup>2</sup>

# JETZT VORMERKEN LASSEN !

WEITERE INFOS

02173 9449-0

[www.paeschke.de](http://www.paeschke.de)

  
**PAESCHKE**  
Ihr Zuhause aus gutem Hause





## Walking

Auskunft erhalten Sie:  
im Geschäftszimmer

[walking@sgm-monheim.de](mailto:walking@sgm-monheim.de)

### Walking und Nordic-Walking

Ein Angebot für alle Altersgruppen. Walking ist zügiges Gehen.  
Für Anfänger und Fortgeschrittene. Walken im Sommer und im Winter.

Sonntag 10.00 Uhr Eingang Waldfriedhof

Weitere Trainingszeiten bitte anfragen.



## 41. Monheimer Gänseliesellauf

**Freitag, 13. Juni 2025**

Infos erhalten Sie unter der  
Telefonnummer (02173) 5 48 43



## Eltern - Kind - Gruppen

### Kinder 2 – 4 Jahre

Montag	16.00 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
Dienstag	16.00 Uhr	Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
Dienstag	17.00 Uhr	Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
Mittwoch	16.00 Uhr	Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
Mittwoch	16.00 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
Mittwoch	17.00 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
Mittwoch	17.00 Uhr	Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
Freitag	16.15 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
Samstag	11.30 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

## Sport und Spiele für Kinder

### Mädchen und Jungen 4 – 6 Jahre

Montag	16.00 Uhr	Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
Montag	17.00 Uhr	Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
Montag	17.00 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
Dienstag	17.15 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Mittwoch	16.00 Uhr	Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule
Mittwoch	17.00 Uhr	Sporthalle Hermann-Gemeiner-Schule
Freitag	17.15 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch

## Abenteuersport

### Mädchen und Jungen ab 6 Jahren

Staffelspiele, spannende Geräteaufbauten ...lasst Euch überraschen!

Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
----------	-------------------	---



## Kindergeburtstag feiern?

Zwei Stunden  
spielen - turnen - toben - Spaß haben  
(samstags, sonntags) in einer Turnhalle mit  
einer Übungsleitung - für  
ca. 15 - 18 Kinder!

Auskunft erhalten Sie im  
Geschäftszimmer: Telefon (02173) 5 48 43



MONHEIMER SOMMER | 21.–24.8.2025

ALVARO  
SOLER

21.8.2025  
Bürgerwiese  
Baumberg



ETA  
WDR 7

© Jakob Furtl

tAKiDA

THE SUMMER  
IN GERMANY 2025

SUPPORT  
THOSE DAMN  
CROWS



24.8.2025  
MONHEIM AM RHEIN

Varsity BOB VISIONS FUNKTAPPEL LEGACY Rock metal.de

© Chris Rehm

Weitere Termine  
und Tickets:  
[monheimer-kulturwerke.de](http://monheimer-kulturwerke.de)



MONHEIMER  
KULTURWERKE

**GUTSCHEIN**

**10,- Rabatt**

auf einen Kochkurs ihrer Wahl

Kochen in der Gemeinschaft,  
Leidenschaften entfalten,  
Interessen teilen,  
Anregungen finden,  
Kreativität entwickeln,  
Essen genießen, ...

[ LUST AUF KOCHEN ? ]



[ PROGRAMM 2025 ]

Mi. 12. März 2025

[ Die Alpenküche der  
Dolomiten ]

Mi. 9. April 2025

[ Italienisch geht immer! ]

Toskana

Mi. 14. Mai 2025

[ Italienisch geht immer! ]

Sizilien

Mi. 21. Mai 2025

[ Spargel trifft Erdbeere! ]

Mi. 4. Juni 2025

[ Italienische Klassiker ]

Mi. 10. Sept. 2025

[ Italienisch geht immer! ]

Südtirol

Mi. 17. Sept. 2025

[ Neues aus der Kräuterküche ]

Mi. 8. Oktober 2025

[ Alles Pasta! ]

Mi. 3. Dezember 2025

[ Italienisch geht immer! ]

Weihnachten

Start 18.00 Uhr – Ende ca. 22.30 Uhr  
Kursgebühr 80,- €/Pers. [gegen Vorkasse]  
inkl. Zutaten, Wein, Wasser und Rezepte  
Teilnehmerzahl 7–14 Personen

KÜCHENSEELE  
**Kochstudio**

Info & Anmeldung:  
Telefon [0179] 510 96 71

Mail: [sabine@schaefer-monheim.de](mailto:sabine@schaefer-monheim.de)

Niederstraße 15 | Monheim am Rhein  
Telefon [02173] 26 54 090



# Gymnastik & Ballett

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Sonja Birkhahn

[turnen@sgm-monheim.de](mailto:turnen@sgm-monheim.de)

## Ballett

<b>Kinder 4 – 5 J.</b>	Freitag	15.30 – 16.30 Uhr	SGM-Halle
<b>Kinder 6 – 7 J.</b>	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	SGM-Halle

## Gymnastik Frauen

	Montag	18.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
	Montag	19.30 Uhr	SGM-Halle

## Gymnastik für Frauen und Männer

	Montag	19.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
--	--------	-----------	--------------------------------

## Step-Aerobic plus

### 30 Minuten Problemzonen-Gymnastik

Für Frauen ab 16 Jahren

	Donnerstag	19.30 Uhr	SGM-Halle
--	------------	-----------	-----------

## Fit-Gymnastik

Für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Das Angebot beinhaltet eine Mischung aus verschiedenen Körperübungen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Mobilität, in Form von Ballspielen, Mannschaftssport und Zirkeltraining

	Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße
--	----------	-------------------	--------------------------------

## Gardetanz

<b>ab 16 Jahre</b>	Dienstag	19.30 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
--------------------	----------	-----------	----------------------------------



# Jazzdance

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiterin Sonja Birkhahn

Telefon: (02173) 5 48 43  
turnen@sgm-monheim.de

## Jazzdance

Montag	16.30 Uhr	ab 6 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Montag	17.30 Uhr	ab 18 Jahre	SGM-Halle
Montag	18.00 Uhr	ab 8 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Dienstag	16.00 Uhr	3 – 6 Jahre	SGM-Halle
Dienstag	18.15 Uhr	ab 15 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Dienstag	19.30 Uhr	Senioren	SGM-Halle
Donnerstag	16.15 Uhr	11 – 15 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Donnerstag	16.15 Uhr	8 – 11 Jahre	SGM-Halle
Donnerstag	17.15 Uhr	ab 10 Jahre	SGM-Halle
Donnerstag	17.15 Uhr	ab 8 Jahre	SGM-Halle



# Behindertensport

Auskunft erhalten Sie bei:  
Abteilungsleiter Jens Krause

Telefon: (02173) 27 21 80  
oder (0172) 3 16 39 56  
behindertensport@sgm-monheim.de

## Menschen mit Behinderung

Spaß an Spiel, Sport und Bewegung. Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit oder ohne Behinderungen finden bei uns ein abwechslungsreiches Sportangebot in der Halle oder bei schönem Wetter auf dem Sportplatz. Da ist für jeden etwas dabei, denn wir achten auch auf die individuellen Möglichkeiten jedes einzelnen Sportlers. Unser gemeinsames Ziel dabei ist die Erhaltung oder Verbesserung der Bewegungsabläufe und/oder der Koordination. Es besteht auch die Möglichkeit der Teilnahme an Wettkämpfen oder anderen Veranstaltungen. Gesellige Momente erleben wir bei Ausflügen oder Feiern. Kommt einfach vorbei und schaut zu oder macht direkt mit.

Dienstag 16.45 Uhr Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße

# KREUER

## BESTATTUNGEN & VORSORGE

[www.bestattungen-kreuer.de](http://www.bestattungen-kreuer.de)

Tel. 02173 / 5 27 47

Monheim am Rhein

Poetengasse 1-5



1768 - 2018

**Beratung & Hilfe bei Vorsorge und  
im Trauerfall.  
Sterbegeldversicherung & Treuhandkonto**



Kuratorium Deutsche  
Bestattungskultur e.V.  
Deutsche Bestattungsvorsorge  
Treuhand AG



A photograph of a breakfast buffet spread. In the foreground, there is a white cup of coffee on a saucer. To its right is a green egg holder with a white egg. In the background, a light blue plate holds a sunny-side-up egg, sliced tomatoes, and a green salad. A glass of orange juice is visible on the right side of the image.

*Echt Gut*

Bei Fragen sind wir immer  
für Sie erreichbar

## 365 TAGE IM JAHR – ECHT LECKERES FRÜHSTÜCKSBÜFFET

Zum Frühstück lockt unser Büffet mit so allem was wach macht, stärkt und schmeckt: Ob Kaffee, frische Säfte, fruchtiger Obstsalat, knuspriger Bacon, herzhaftes Eier oder viele weitere Köstlichkeiten – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

**Reservieren Sie jetzt unter: 02173 330380**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ACHAT Hotel Monheim am Rhein\*\*\* | Delitzscher Straße 1 | 40789 Monheim am Rhein  
02173 330380 | monheim@achat-hotels.com | achat-hotels.com