

# Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Oktober 2025 bis Dezember 2025

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-254-SG	Wirbelsäulengymnastik	27.10. - 15.12.	10.30 - 11.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	44,00	40,00
Dienstag	PH-254a-SG	Pilates	28.10. - 16.12.	09.00 - 10.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	PH-254b-SG	Pilates	28.10. - 16.12.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	PH-254c-SG	Pilates für Senioren	28.10. - 16.12.	11.00 - 12.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
Mittwoch	FF-254-SG	Fit und Fun	29.10. - 17.12.	08.30 - 10.00 Uhr	8 x 1,5 Std.	56,00	48,00
	ES-254-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	29.10. - 17.12.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	96,00	96,00
	RH-211m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-254a-SG	Pilates	29.10. - 17.12.	17.30 - 18.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	PI-254b-SG	Pilates	29.10. - 17.12.	18.30 - 19.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	PI-254c-SG	Pilates	29.10. - 17.12.	19.30 - 20.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	PI-254d-SG	Pilates	29.10. - 17.12.	20.30 - 21.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
Donnerstag	SP-254a-SG	Sport ab 55+	30.10. - 18.12.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	44,00	40,00
	SP-254b-SG	Sport ab 55+	30.10. - 18.12.	11.00 - 12.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	44,00	40,00
	RH-211d-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-254-SG	Zumba	30.10. - 18.12.	19.00 - 20.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	52,00	44,00
	SN-254-SG	Fitness Workout (Strong Nation)	30.10. - 18.12.	20.00 - 20.30 Uhr	8 x 0,5 Std.	32,00	28,00
Freitag	RH-221f-SG	REHA Orthopädie		08.00 - 08.45 Uhr			
	FA-254-SG	Faszien-Fitness	31.10. - 19.12.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	ZN-211-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Oktober 2025 bis Dezember 2025



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](mailto:info@sgm-monheim.de)

Tag	Kurs- Nr.	Halle am Heinrich-Häck-Stadion Lichtenbergerstr. 10	Kurs-von-bis			Kosten Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Samstag	EK-254a-WB	Eltern & Krabbelkinder	08.11. - 20.12.	09.30 - 10.30 Uhr	7 x 1,0 Std.	38,50	35,00
	EK-254b-WB	Eltern & Kinder	08.11. - 20.12.	10.30 - 11.30 Uhr	7 x 1,0 Std.	38,50	35,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten