

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Januar 2026 bis März 2026

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-261-SG	Wirbelsäulengymnastik	12.01. - 23.03.	10.30 - 11.30 Uhr	10 x 1,0 Std.	55,00	50,00
Dienstag	PH-261a-SG	Pilates	06.01. - 24.03.	09.00 - 10.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PH-261b-SG	Pilates	06.01. - 24.03.	10.00 - 11.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PH-261c-SG	Pilates für Senioren	06.01. - 24.03.	11.00 - 12.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
Mittwoch	FF-261-SG	Fit und Fun	07.01. - 25.03.	08.30 - 10.00 Uhr	12 x 1,5 Std.	84,00	72,00
	ES-261-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	07.01. - 25.03.	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-261a-SG	Pilates	07.01. - 25.03.	17.30 - 18.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PI-261b-SG	Pilates	07.01. - 25.03.	18.30 - 19.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PI-261c-SG	Pilates	07.01. - 25.03.	19.30 - 20.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	PI-261d-SG	Pilates	07.01. - 25.03.	20.30 - 21.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
Donnerstag	SP-261a-SG	Sport ab 55+	08.01. - 26.03.	10.00 - 11.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	66,00	60,00
	SP-261b-SG	Sport ab 55+	08.01. - 26.03.	11.00 - 12.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	66,00	60,00
	RH-211d-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-261-SG	Zumba	08.01. - 26.03.	19.00 - 20.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	78,00	66,00
	SN-261-SG	Fitness Workout (Strong Nation)	08.01. - 26.03.	20.00 - 20.30 Uhr	12 x 0,5 Std.	48,00	42,00
Freitag	RH-221f-SG	REHA Orthopädie		08.00 - 08.45 Uhr			
	FA-261-SG	Faszien-Fitness	09.01. - 27.03.	10.00 - 11.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	102,00	96,00
	ZN-211-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Januar 2026 bis März 2026



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 Kurzmitglied	Kosten Mitglieder
Samstag	EK-261a-WB	Eltern & Krabbelkinder	10.01. - 28.03.	09.30 - 10.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	66,00	60,00
	EK-261b-WB	Eltern & Kinder	10.01. - 28.03.	10.30 - 11.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	66,00	60,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten