

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim April 2026 bis Juli 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-262-SG	Wirbelsäulengymnastik	13.04. - 13.07.	10.30 - 11.30 Uhr	13 x 1,0 Std.	71,50	65,00
	ES-262b-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	13.04. - 15.07.	11.30 - 12.30 Uhr	13 x 1,0 Std.	156,00	156,00
Dienstag	PH-262a-SG	Pilates	14.04. - 14.07.	09.00 - 10.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PH-262b-SG	Pilates	14.04. - 14.07.	10.00 - 11.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PH-262c-SG	Pilates für Senioren	14.04. - 14.07.	11.00 - 12.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
Mittwoch	FF-262-SG	Fit und Fun	15.04. - 15.07.	08.30 - 10.00 Uhr	14 x 1,5 Std.	98,00	84,00
	ES-262a-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	15.04. - 15.07.	10.00 - 11.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	168,00	168,00
	RH-211m-SG	REHA Orthopädie		11.15 - 12.00 Uhr			
	PI-262a-SG	Pilates	15.04. - 15.07.	17.30 - 18.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PI-262b-SG	Pilates	15.04. - 15.07.	18.30 - 19.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PI-262c-SG	Pilates	15.04. - 15.07.	19.30 - 20.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PI-262d-SG	Pilates	15.04. - 15.07.	20.30 - 21.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
Donnerstag	SP-262a-SG	Sport ab 55+	16.04. - 16.07.	10.00 - 11.00 Uhr	12 x 1,0 Std.	66,00	60,00
	SP-262b-SG	Sport ab 55+	16.04. - 16.07.	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-262-SG	Zumba (nicht am 28.5.+11.6.)	16.04. - 16.07.	19.00 - 20.00 Uhr	10 x 1,0 Std.	65,00	55,00
	SN-262-SG	Fitness Workout (nicht am 28.5.+11.6.)	16.04. - 16.07.	20.00 - 20.30 Uhr	10 x 0,5 Std.	40,00	35,00
Freitag	RH-221f-SG	REHA Orthopädie (nicht am 15.5.+5.6.)		08.00 - 08.45 Uhr			
	FA-262-SG	Faszien-Fitness (nicht am 15.5.+5.6.)	17.04. - 17.07.	10.00 - 11.00 Uhr	11 x 1,0 Std.	93,50	88,00
	ZN-211-SG	REHA Neurologie (nicht am 15.5.+5.6.)		11.00 - 11.45 Uhr			

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim April 2026 bis Juli 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-262a-WB	Eltern & Krabbelkinder	25.04. - 18.07.	09.30 - 10.30 Uhr	13 x 1,0 Std.	71,50	65,00
	EK-262b-WB	Eltern & Kinder	25.04. - 18.07.	10.30 - 11.30 Uhr	13 x 1,0 Std.	71,50	65,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten