



SPORT - IM
VEREIN AM
SCHÖNSTEN!

2026

...jetzt anmelden!

UNSER PROGRAMM

**ZENTRUM FÜR
GESUNDHEITSSPORT
& BREITENSSPORT**

.SGM.

- 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 2026 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 Kontakte 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
info@sgm-monheim.de



Sprechstunden Geschäftszimmer

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

Der Vorstand

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 – Geschäftszimmer Daniela Schwarz

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

Geschäftszimmer Nicole Herr

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

Geschäftszimmer Anja Hochberger

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



Aufnahmegebühren: Stand: Januar 2026, Änderungen möglich. Aktuelle Preise siehe Homepage.

pro Person

10,00 €

Mitgliedsbeiträge: Stand: Januar 2026, Änderungen möglich. Aktuelle Preise siehe Homepage.

der Fachsport-
Abteilungen

Kinder und Jugendliche
bis 17 Jahre
vierteljährlich

Erwachsene
ab 18 Jahre
vierteljährlich

Aikido	14,00 €	25,00 €
Ballsport	21,00 €	21,00 €
Basketball	12,00 €	15,00 €
Behindertensport	11,00 €	17,00 €
Einrad-Hockey	10,00 €	15,00 €
Handball	22,00 €	34,00 €
Inline-Skater-Hockey	45,00 €	60,00 €
Judo	19,00 €	25,00 €
Jazz Ballett	23,50 €	28,50 €
Karate	19,00 €	25,00 €
Leichtathletik	28,50 €	28,50 €
Schwimmen	30,00 €	30,00 €
Turnen	23,50 €	28,50 €
Tischtennis	15,00 €	21,00 €
Volleyball	39,00 €	39,00 €

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

**MeinPlus
Meine Vorteilswelt.**



Mit **MeinPlus** sparst du bares Geld in Form von Rabatten, Gutscheinen oder Cashback-Gutschriften beim Bezahlen mit deiner Karte.

Jetzt registrieren und richtig Plus machen!

Mein+Plus
Meine Vorteilswelt



VR Bank eG
Wir für Sie in Ihrer Region.

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 abteilungsspezifische 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 2026.

UNSERE KURSE GESUND UND FIT durchs Jahr



An unseren Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen.

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

Kursangebote

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

Fitness Workout

Hohe Intensität - Ganzer Körper - Kein Equipment (30 Minuten)

Donnerstag 20.00 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

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.

	Montag	11.30 Uhr	SGM-Halle
	Mittwoch	10.00 Uhr	SGM-Halle



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.



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





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
www.rhein-apotheke-monheim.de

Handball

Auskunft erhalten Sie bei:
Abteilungsleiter Michèle Gebhardt

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



Damen 2007 und älter

Montag 20.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch 19.30 – 21.30 Uhr

Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring
Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring

Herren I 2007 und älter

Dienstag 19.30 – 22.00 Uhr
Donnerstag 20.30 – 22.00 Uhr

Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring
Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring

Herren 2 2007 und älter

Montag 19.15 – 20.30 Uhr
Donnerstag 19.15 – 20.30 Uhr

Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring
Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring

Jugend D Jahrgang 2013/2014

Dienstag 18.00 – 19.15 Uhr
Donnerstag 18.00 – 19.15 Uhr

Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring
Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring

Jugend E Jahrgang 2015/2016

Montag 18.00 – 19.15 Uhr
Mittwoch 18.00 – 19.15 Uhr

Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring
Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring

Jugend F Jahrgang 2017/2018

Donnerstag 18.00 – 19.15 Uhr

Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring

Ballgruppe 3 bis 6 Jahre

Dienstag 16.45 – 18.00 Uhr

Achtfach-Sporthalle, Berliner Ring

Die Handballsaison geht von September bis April.



Einrad-Hockey

Auskunft erhalten Sie bei:
Timo Schneider

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

Offenes Training

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@sgm-monheim.de

Tischtennis

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



Ballsporth

Auskunft erhalten Sie bei:
Harald Vollmer

ballsporth@sgm-monheim.de

Lust auf Ballspiele?

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



Inline-Skater-Hockey

Abteilungsleitung:
Michael Kamp, Telefon: (0173) 26 89 590
Claudia Dunkel-Staubes, Telefon: (0173) 54 82 508
abteilungsleitung@monheim-skunks.de

Bambinis 5–9 Jahre
Donnerstag 18.00 – 19.15 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße
Samstag 11.30 – 13.30 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Schüler I 10–12 Jahre
Montag 19.15 – 20.30 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße
Mittwoch 18.00 – 19.15 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Schüler 2 10–12 Jahre
Montag 18.00 – 19.15 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße
Mittwoch 19.15 – 20.30 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Jugend 13–15 Jahre
Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße
Donnerstag 19.15 – 20.30 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Junioren 16–18 Jahre
Montag 20.30 – 21.45 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße
Donnerstag 20.30 – 21.45 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Herren ab 18 Jahre
Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Hobbys Damen und Herren
Mittwoch 20.30 – 21.45 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Freies Training
Freitag 18.30 – 19.30 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Laufleherschule ab 3 Jahren
Sonntag 10.00 – 11.00 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Hockeyvorschule ab 3 Jahren
Sonntag 11.00 – 12.00 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Elternteraining (gemischt)
Freitag 19.30 – 21.30 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Termine für Ligaspiele aller Altersklassen
Samstag 14.00 – 21.30 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße
Sonntag 12.00 – 21.30 Uhr Sporthalle I +2 PUG, Falkenstraße

Ligabetrieb | Kurs

Unser frisches Trinkwasser.

Aus der Region -
für das tägliche Leben.

Fragen zum Wasser?
Wir sind für Sie da!

service@stw-langenfeld.de
02173 979-500



Seit über 100 Jahren versorgen wir
Langenfeld und Monheim am Rhein mit
frischem Trinkwasser – zuverlässig, nach-
haltig und mit Verantwortung für morgen.

 **Verbandswasserwerk**
Langenfeld-Monheim
Natürlich. Für die Region.

www.vww-langenfeld-monheim.de



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

NEU!



Volleyball

Auskunft erhalten Sie bei:
Abteilungsleiter Marius Gattner

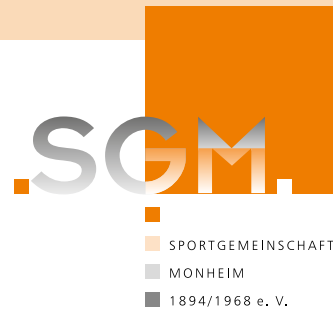
Telefon: (1573) 78 49 464
info@sgm-monheim.de

Lust auf Volleyball?

Der perfekte Team-Sport für alle ab 15 Jahren!
Sei dabei und sichere Dir Deinen Platz im Team.
Für ein Probetraining bitte vorher telefonisch anmelden - wir freuen uns auf Dich!

Für alle ab 15 Jahren

Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch Schule
Dienstag	19.30 – 21.30 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch Schule
Donnerstag	19.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle 3 PUG, Falkenstraße



- Aufnahme
- Ummelde-Antrag

in die Fachsportabteilung

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aikido | <input type="checkbox"/> Handball | <input type="checkbox"/> Turnen |
| <input type="checkbox"/> Ballsport | <input type="checkbox"/> Inline-Skater-Hockey | <input type="checkbox"/> Tischtennis |
| <input type="checkbox"/> Ballett/Jazzdance | <input type="checkbox"/> Judo | <input type="checkbox"/> Volleyball |
| <input type="checkbox"/> Basketball | <input type="checkbox"/> Karate | |
| <input type="checkbox"/> Behindertensport | <input type="checkbox"/> Leichtathletik | |
| <input type="checkbox"/> Einrad-Hockey | <input type="checkbox"/> Schwimmen | <input type="checkbox"/> |

- aktiv passiv

Pflichtangaben:

Name: Vorname:

Straße: PLZ/Ort:

Telefon: Geburtsdatum:

Mobil:

E-Mail: m w d

Erklärung zum Datenschutz / Einwilligung

Hiermit erteile ich die Einwilligung, dass die Sportgemeinschaft Monheim 1894/1968 e.V. persönliche Informationen von mir, die im Zuge einer Veranstaltung oder im normalen Vereinsbetrieb entstanden sind, für folgende Publikationen des Vereins speichern, verbreiten und veröffentlichen darf. Dazu zählen z.B. Bilder, Videos, Teilnahmen oder Platzierungen.

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| Ja | Nein | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Printmedien des Vereins |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Soziale Netzwerke (Facebook, Youtube etc.) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Internetauftritt des Vereins |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pressebereich
(Nutzung durch die lokale Presse mit Verweis auf den Verein) |

Bitte ankreuzen!

Es besteht und ergibt sich kein Haftungsanspruch gegenüber dem Verein für Art und Form der Nutzung seiner Internetseite oder derjenigen Dritter, z. B. für das Herunterladen von Bildern und deren anschließender Nutzung durch Dritte.

Mir ist bekannt, dass diese Einwilligung jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen werden kann. Der Widerruf ist (nach Möglichkeit in Schriftform) zu richten an die SG Monheim, Lichtenberger Str. 10, 40789 Monheim am Rhein, oder info@sgm-monheim.de.

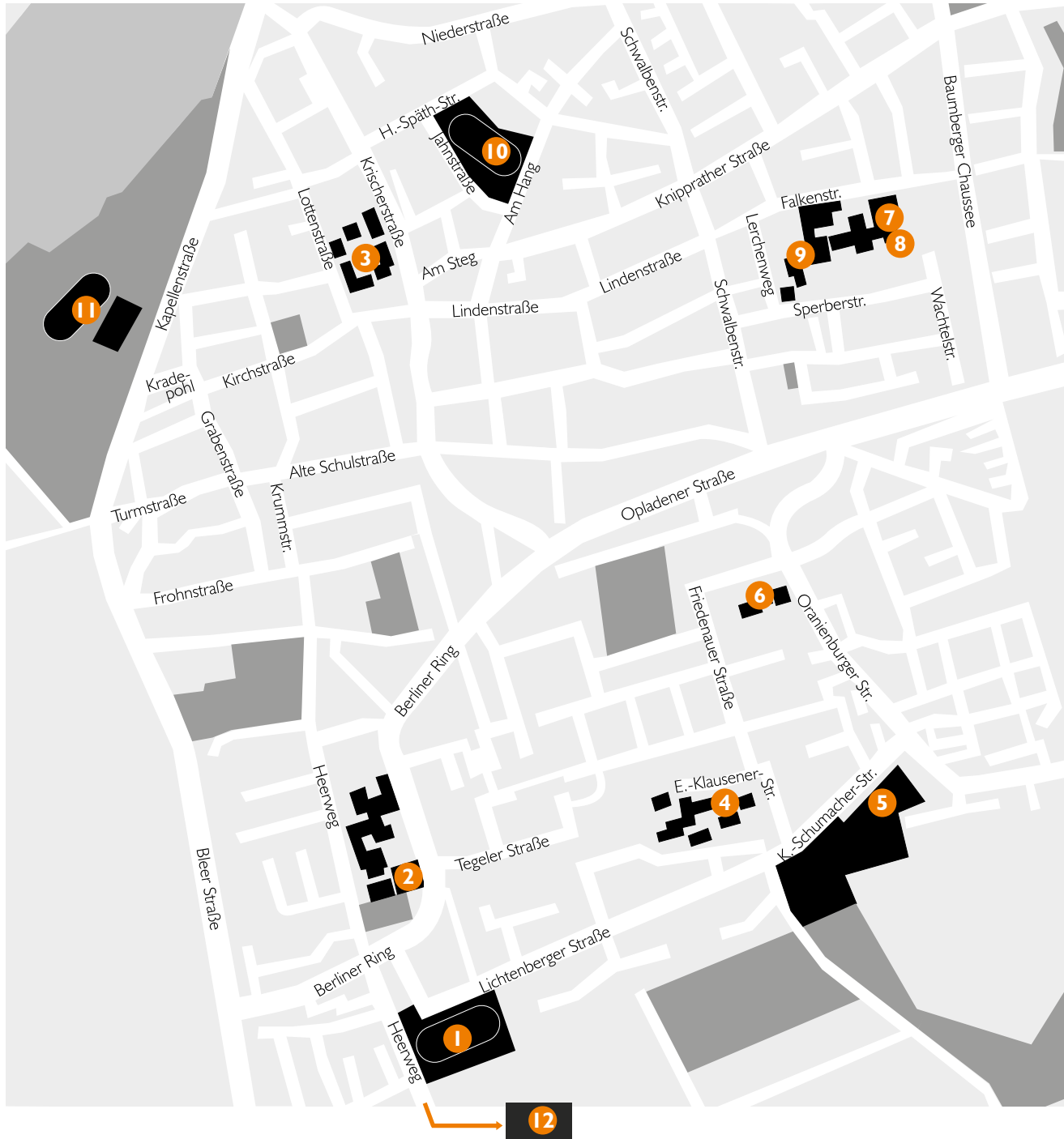
..... Datum
 Unterschrift (Bei Minderjährigen Unterschrift der Erziehungsberechtigten)

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:
Trainer Michael Weyres

judo@sgm-monheim.de

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

6 – 8 Jahre

Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

9 – 12 Jahre

Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion

ab 13 Jahre

Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
----------	-------------------	----------------------------------



Trainer: Michael Weyres 5. Dan.



Co-Trainer: Tim Weyres



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

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 Pflingsterfeld
---------	-------------------	--

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

aikido@sgm-monheim.de

Training für Anfänger und Fortgeschrittene

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	19.30 – 21.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion



Schwimmen

Auskunft erhalten Sie bei:
Abteilungsleiterin Doris Siebert

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

Schwimmen!

Anfragen über Trainingszeiten sind über Frau Doris Siebert jederzeit möglich.

Wir bieten an:

- Nichtschwimmerkurse (ab 5 ½ Jahren)
- Nichtschwimmerausbildung (ab 8 Jahren)
- Nichtschwimmertraining Breitensport
- Wettkampfschwimmtraining für Kinder und Jugendliche
- Erwachsenen Schwimmkurse (keine Nichtschwimmerkurse)
- Wassergymnastik für Senioren

Trockentraining

Wettkampfmannschaft

Freitag	17.00 – 19.00 Uhr	Sporthalle Hermann-Gmeiner-Schule
---------	-------------------	-----------------------------------



Leichtathletik

Auskunft erhalten Sie bei:
Abteilungsleiterin Nicole Herr

leichtathletik@sgm-monheim.de

Sommertraining

Genauere Termine auf Anfrage oder auf www.sgm-monheim.de

Wintertraining

ab den Herbstferien 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	17.00 – 18.30 Uhr

Jahrgang 2019 | 2018 | 2017

Sporthalle Grundschule Lerchenweg
Sporthalle Grundschule Lerchenweg

U12

Montag	16.45 – 18.15 Uhr
Mittwoch	16.45 – 18.15 Uhr

Jahrgang 2016 | 2015

Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße

U14

Montag	18.00 – 19.30 Uhr
Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr
Freitag	18.30 – 20.00 Uhr

Jahrgang 2014 | 2013

Sporthalle Grundschule Lerchenweg
Sporthalle Pflingsterfeld
Sporthalle Grundschule Lerchenweg

U16 – U20

Montag	18.30 – 20.30 Uhr
Dienstag	18.30 – 20.00 Uhr
Donnerstag	18.00 – 20.00 Uhr

Jahrgang 2012 | 2011 | 2010 | 2009 | 2007

Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
Sporthalle Grundschule Lerchenweg
Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße

Erwachsene (Breitensport LA)

ab Jahrgang 2006

Montag	20.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr

Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße

**SPORT - IM
VEREIN AM
SCHÖNSTEN!**

...jetzt anmelden!

**Info-Telefon:
(02173) 5 48 43**

**ZENTRUM FÜR
GESUNDHEITSSPORT
UND BREITENSORT**

.SGM.

www.sgm-monheim.de

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

Wir gratulieren zur 45-jährigen Mitgliedschaft:

Susanne Ledebur
Karin Rosenthal

Wir gratulieren zur 35-jährigen Mitgliedschaft:

Klaus Becker
Anja Rusche

Wir gratulieren zur 30-jährigen Mitgliedschaft:

Brinja Bures
Marcus Dick
Melanie Hälsig
Michael Kujawa
Claudia Lepperhoff
Markus Pußar
Hans-Josef Zündorf

Wir gratulieren zur 25-jährigen Mitgliedschaft:

Anja Pußar
Friedhelm Vierus
Wolfgang Vogt



Lindenstraße
22 Eigentumswohnungen
2-4 Zimmer, 55-103 m²

An d'r Kapell
24 Eigentumswohnungen
2-4 Zimmer, 58-153 m²

2 Einfamilienhäuser
4,5 Zimmer, ca. 140 m²



Waldbeerenberg III
ca. 50 Einfamilienhäuser
5-6 Zimmer, ca. 130-140 m²

JETZT VORMERKEN LASSEN!

WEITERE INFOS

02173 9449-0

www.paeschke.de

**PAESCHKE**
Ihr Zuhause aus gutem Hause



40. Monheimer Gänseliesellauf

Freitag, 12. Juni 2026

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



Turnen

Auskunft erhalten Sie bei:
Abteilungsleiterin Sonja Birkhahn

turnen@sgm-monheim.de

Eltern - Kind - Gruppen

Kinder 2 – 4 Jahre

Montag	16.00 Uhr	Sporthalle Wilhelm-Busch
Dienstag	16.00 Uhr	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
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
Donnerstag	16.00 Uhr	Sporthalle Schulzentrum Lottenstraße/Krischerstraße
Donnerstag	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!

Donnerstag	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



Besondere Momente

brauchen einen besonderen Ort.



KULTURRAFFINERIE
K714

Ab Herbst 2026
in Monheim am Rhein



3D-Tour

www.kulturraffinerie.de

MONHEIMER
KULTURWERKE

Dürfen wir euch ein Rad geben?



Flitzt mit dem Citybike zum Sport.



Bis zu 5 Stunden

gratis radeln!* 

jeden Monat

Foto: Michael Hotopp

bahnen-monheim.de/stadtrad

*exklusiv für Bürger/-innen der Stadt Monheim am Rhein mit Monheim-Pass



Gymnastik & Ballett

Auskunft erhalten Sie bei:
Abteilungsleiterin Sonja Birkhahn

turnen@sgm-monheim.de

Ballett

Kinder 4 – 5 J.	Freitag	15.30 – 16.30 Uhr	SGM-Halle
Kinder 6 – 7 J.	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

ab 16 Jahre	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	17.00 Uhr	3 – 6 Jahre	SGM-Halle
Dienstag	18.15 Uhr	ab 16 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Donnerstag	16.15 Uhr	11 – 15 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion
Donnerstag	16.15 Uhr	14 – 18 Jahre	SGM-Halle
Donnerstag	17.15 Uhr	ab 10 Jahre	SGM-Halle
Donnerstag	17.15 Uhr	ab 15 Jahre	Sporthalle Heinrich-Häck-Stadion



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

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