

# Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim September bis Dezember 2026 (ohne Herbstferien)

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-263-SG	Wirbelsäulengymnastik	07.09. - 21.12.	10.30 - 11.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	77,00	70,00
	ES-263b-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	07.09. - 21.12.	11.30 - 12.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	168,00	168,00
Dienstag	PH-263a-SG	Pilates	01.09. - 15.12.	09.00 - 10.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PH-263b-SG	Pilates	01.09. - 15.12.	10.00 - 11.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PH-263c-SG	Pilates für Senioren	01.09. - 15.12.	11.00 - 12.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
Mittwoch	FF-263-SG	Fit und Fun	02.09. - 16.12.	08.30 - 10.00 Uhr	14 x 1,5 Std.	98,00	84,00
	ES-263a-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	02.09. - 16.12.	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-263a-SG	Pilates	02.09. - 16.12.	17.30 - 18.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PI-263b-SG	Pilates	02.09. - 16.12.	18.30 - 19.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PI-263c-SG	Pilates	02.09. - 16.12.	19.30 - 20.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PI-263d-SG	Pilates	02.09. - 16.12.	20.30 - 21.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
Donnerstag	SP-263a-SG	Sport ab 55+	03.09. - 17.12.	10.00 - 11.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	77,00	70,00
	SP-263b-SG	Sport ab 55+	03.09. - 17.12.	11.00 - 12.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	77,00	70,00
	RH-211d-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-263-SG	Zumba	03.09. - 17.12.	19.00 - 20.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	91,00	77,00
	SN-263-SG	Fitness Workout	03.09. - 17.12.	20.00 - 20.30 Uhr	14 x 0,5 Std.	56,00	49,00
Freitag	RH-221f-SG	REHA Orthopädie		08.00 - 08.45 Uhr			
	FA-263-SG	Faszien-Fitness	04.09. - 18.12.	10.00 - 11.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	ZN-211-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

## Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim September bis Dezember 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	Kosten
						Kurzmitglied	Mitglieder
Samstag	EK-263a-WB	Eltern & Krabbelkinder	05.09. - 17.10.	09.30 - 10.30 Uhr	6 x 1,0 Std.	33,00	30,00
	EK-263b-WB	Eltern & Kinder	05.09. - 17.10.	10.30 - 11.30 Uhr	6 x 1,0 Std.	33,00	30,00
	EK-264a-WB	Eltern & Krabbelkinder (ohne 21.11.26)	07.11. - 19.12.	09.30 - 10.30 Uhr	6 x 1,0 Std.	33,00	30,00
	EK-264b-WB	Eltern & Kinder (ohne 21.11.26)	07.11. - 19.12.	10.30 - 11.30 Uhr	6 x 1,0 Std.	33,00	30,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten