

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim August 2024 bis Oktober 2024



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-243-SG	Wirbelsäulengymnastik	26.08. - 07.10.	10.30 - 11.30 Uhr	7 x 1,0 Std.	38,50	35,00
Dienstag	PH-243a-SG	Pilates	20.08. - 08.10.	09.00 - 10.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	PH-243b-SG	Pilates	20.08. - 08.10.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	PH-243c-SG	Pilates für Senioren	20.08. - 08.10.	11.00 - 12.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
Mittwoch	FF-243-SG	Fit und Fun	21.08. - 09.10.	08.30 - 10.00 Uhr	8 x 1,5 Std.	56,00	48,00
	ES-243-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	21.08. - 09.10.	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-243a-SG	Pilates	21.08. - 09.10.	17.30 - 18.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	PI-243b-SG	Pilates	21.08. - 09.10.	18.30 - 19.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	PI-243c-SG	Pilates	21.08. - 09.10.	19.30 - 20.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	PI-243d-SG	Pilates	21.08. - 09.10.	20.30 - 21.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
Donnerstag	SP-243a-SG	Sport ab 55+	22.08. - 10.10.	10.00 - 11.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	38,50	35,00
	SP-243b-SG	Sport ab 55+	22.08. - 10.10.	11.00 - 12.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	38,50	35,00
	RH-211-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-243-SG	Zumba	22.08. - 10.10.	19.00 - 20.00 Uhr	7 x 1,0 Std.	45,50	38,50
	SN-243-SG	Strong Nation	22.08. - 10.10.	20.00 - 20.30 Uhr	7 x 0,5 Std.	28,00	24,50
Freitag	RH-221f-SG	REHA Orthopädie		08.00 - 08.45 Uhr			
	FA-243-SG	Faszien-Fitness	23.08. - 11.10.	10.00 - 11.00 Uhr	8 x 1,0 Std.	68,00	64,00
	ZN-212-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim August 2024 bis Oktober 2024



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-243a-WB	Eltern & Krabbelkinder	24.08. - 12.10.	09.30 - 10.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	44,00	40,00
	EK-243b-WB	Eltern & Kinder	24.08. - 12.10.	10.30 - 11.30 Uhr	8 x 1,0 Std.	44,00	40,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten