

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Januar 2025 bis April 2025



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	Kosten
						Kurzmitglied	Mitglieder
Montag	RH-211-SG	REHA Orthopädie		09.35 - 10.20 Uhr		-	-
	WG-251-SG	Wirbelsäulengymnastik	13.01. - 07.04.	10.30 - 11.30 Uhr	12 x 1,0 Std.	66,00	60,00
Dienstag	PH-251a-SG	Pilates	07.01. - 08.04.	09.00 - 10.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PH-251b-SG	Pilates	07.01. - 08.04.	10.00 - 11.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PH-251c-SG	Pilates für Senioren	07.01. - 08.04.	11.00 - 12.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
Mittwoch	FF-251-SG	Fit und Fun	08.01. - 09.04.	08.30 - 10.00 Uhr	14 x 1,5 Std.	98,00	84,00
	ES-251-SG	Endlich schmerzfrei nach Liebscher&Bracht	08.01. - 09.04.	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-251a-SG	Pilates	08.01. - 09.04.	17.30 - 18.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PI-251b-SG	Pilates	08.01. - 09.04.	18.30 - 19.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PI-251c-SG	Pilates	08.01. - 09.04.	19.30 - 20.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	PI-251d-SG	Pilates	08.01. - 09.04.	20.30 - 21.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
Donnerstag	SP-251a-SG	Sport ab 55+	09.01. - 10.04.	10.00 - 11.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	77,00	70,00
	SP-251b-SG	Sport ab 55+	09.01. - 10.04.	11.00 - 12.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	77,00	70,00
	RH-211-SG	REHA Orthopädie		12.15 - 13.00 Uhr			
	ZU-251-SG	Zumba	09.01. - 10.04.	19.00 - 20.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	91,00	77,00
	SN-251-SG	Strong Nation	09.01. - 10.04.	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-251-SG	Faszien-Fitness	10.01. - 11.04.	10.00 - 11.00 Uhr	14 x 1,0 Std.	119,00	112,00
	ZN-212-SG	REHA Neurologie		11.00 - 11.45 Uhr			

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten

Übersicht der Kurse der Sportgemeinschaft Monheim Januar 2025 bis April 2025



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-251a-WB	Eltern & Krabbelkinder	11.01. - 12.04.	09.30 - 10.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	77,00	70,00
	EK-251b-WB	Eltern & Kinder	11.01. - 12.04.	10.30 - 11.30 Uhr	14 x 1,0 Std.	77,00	70,00

Mindestteilnehmerzahl = 8

Änderungen vorbehalten