



## Fit in den Herbst

Nach langer Pause starten wir wieder mit einem Teil unserer Stunden und wollen euch fit für den Herbst machen. Die Sportstunden finden unter Hygieneauflagen statt und dürfen nur von angemeldeten Teilnehmern besucht werden. Pro Einheit dürfen max. 16 Personen in der Halle sein und alle Teilnehmer müssen das Hygienekonzept kennen und sich in jeder Stunde in eine Anwesenheitsliste eintragen.

Wir starten mit unseren Angeboten ab dem 14.09.2020!!!

Tag	Was	Uhrzeit	Wer	Wo	Start
Montag	Nordic Walking	18.00 – 19.00 Uhr	Lydia	Wasserwacht	14.09.2020
Montag	Tonig Workout	19.30 – 20.30 Uhr	Sandra	Turnhalle GS Irg.	14.09.2020
Dienstag	Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 20.00 Uhr	Annelise	Turnhalle GS Irg.	15.09.2020
Mittwoch	Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken	18.30 – 19.30 Uhr	Manuela	Turnhalle GS Irg.	16.09.2020
Freitag	Nordic Walking	18.00 – 19.00 Uhr	Annelise/Heiner	Wasserwacht	18.09.2020

Anmeldung bitte bei dem jeweiligen Übungsleiter oder bei [kathrin.funk@new-pix.net](mailto:kathrin.funk@new-pix.net) bis zum 07.09.2020. Jeder Teilnehmer sollte bitte eine eigene Sportmatte mitbringen. Desinfektionsmittel sind in der Halle vorhanden. Das Betreten der Halle ist nur mit einem Mund-Nasen-Schutz erlaubt.

Bitte habt Verständnis, dass wir uns an die Vorgaben des Staatsministeriums und der Stadt Ingolstadt halten müssen. Je nach Nachfrage kann eventuell nur eine Stunde in der Halle oder beim Nordic Walking besucht werden, da wir gerne allen Interessierten den Sport ermöglichen wollen.

Bei Fragen könnt ihr euch jeder Zeit an den entsprechenden Übungsleiter oder unter [kathrin.funk@new-pix.net](mailto:kathrin.funk@new-pix.net) melden.

Wir freuen uns auf Euch  
Die Gymnastikabteilung des SC Irgertsheim

Weiter Infos auf [www.sport-club-irgertsheim.de](http://www.sport-club-irgertsheim.de)