



Stundenplan Erwachsenensport

Liebe SCI Sportler/innen
ab September starten wir wieder mit unseren Stunden!

Da wir immer noch strenge Auflagen haben, ist für die Teilnahme eine feste Anmeldung notwendig, ebenso müssen alle Teilnehmer **genesen, geimpft oder getestet** sein. Anmeldung und Infos erhaltet ihr unter gymnastik@sport-club-irgertsheim.de.

Für unsere Stunden gilt das Rahmenhygienekonzept des SC Irgertsheim sowie die Luca App. Bitte das Konzept auf sport-club-irgertsheim.de durchlesen und die Luca App auf dem Handy installieren. In die Halle dürfen nur max. 16 Personen, somit können wir vorerst nur eine Anmeldung pro Sportler annehmen. Bitte bringt zu den Stunden eure eigenen Sportmatten mit. **Die Anmeldung ist verbindlich!**

Wir starten ab dem **20.09.2021** und freuen uns auf einen sportlichen Herbst mit Euch.

Tag	Sportart	Sommerzeit	Winterzeit	Ort
Montag	Mami Sports	18.15 - 19.15 Uhr	18.15 - 19.15 Uhr	Turnhalle GS Irgertsheim, bitte anmelden
Montag	Toning Workout - Kraft, Ausdauer, Fitness	19.30 - 20.30 Uhr	19.30 - 20.30 Uhr	Weiterhin Online, keine Anmeldung
Montag	Nordic Walking 1	18.00 - 19.00 Uhr	14.30 - 15.30 Uhr	Wasserwacht, keine Anmeldung
Dienstag	Wirbelsäulengymnastik	19.00 - 20.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle GS Irgertsheim, bitte anmelden
Mittwoch	Step Workout	18.00 - 19.00 Uhr	18.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle GS Irgertsheim, bitte anmelden
Mittwoch	Rückenfit	19.15 - 20.15 Uhr	19.15 - 20.15 Uhr	Turnhalle GS Irgertsheim, bitte anmelden
Donnerstag	Gymnastik / Volleyball Herren		19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle GS Irgertsheim, bitte anmelden
Freitag	Nordic Walking 2	18.00 - 19.00 Uhr	14.30 - 15.30 Uhr	Wasserwacht, keine Anmeldung

Die Gymnastikabteilung des SC Irgertsheim
Weitere Infos auf www.sport-club-irgertsheim.de