



Stundenplan Erwachsenensport

Liebe SCI Sportler/innen,
endlich finden alle unsere Stunden wieder in Präsenz statt und wir freuen uns sehr Euch alle wieder in der Turnhalle begrüßen zu dürfen.
Wir bitten Euch beim Kommen und Gehen eine Maske zu tragen und auf ausreichend Abstand zu achten.

Tag	Was	Sommerzeit	Winterzeit	Wo
Montag	Mami-Sports	18.00 - 19.00 Uhr	18.15 - 19.15 Uhr	Turnhalle Grundschule Irgertsheim Bitte anmelden
Montag	Toning Workout - Kraft, Ausdauer, Faszien	19.30 - 20.30 Uhr	19.30 - 20.30 Uhr	Turnhalle Grundschule Irgertsheim
Montag	Nordic Walking 1	18.00 - 19.00 Uhr	14.30 - 15.30 Uhr	Wasserwacht
Dienstag	Wirbelsäulengymnastik	19.00 - 20.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Grundschule Irgertsheim
Mittwoch	Step Workout	18.00 - 19.00 Uhr	18.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle Grundschule Irgertsheim
Mittwoch	Rückenfit	19.15 - 20.15 Uhr	19.15 - 20.15 Uhr	Turnhalle Grundschule Irgertsheim
Donnerstag	Gymnastik / Volleyball Herren		19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Grundschule Irgertsheim
Freitag	Nordic Walking 2	18.00 - 19.00 Uhr	14.30 - 15.30 Uhr	Wasserwacht

Bei Fragen könnt ihr Euch jeder Zeit an den entsprechenden Übungsleiter oder unter kathrin.funk@new-pix.net melden.

Wir freuen uns auf Euch
Die Gymnastikabteilung des SC Irgertsheim

Weiter Infos auf www.sport-club-irgertsheim.de