



Stundenplan Erwachsenensport

Der neue Stundenplan ist da!
Wir Starten ab dem 13.09.2022

Sportart:	Tag:	Sommerzeit:	Winterzeit:	Ort:
Mami-Sports	Montag	18:00 - 19:00	18:15 - 19:15	Turnhalle GS Irgertsheim, bitte Anmelden
Toning Workout - Kraft, Ausdauer, Faszien	Montag	19:30 - 20:30	19:30 - 20:30	Turnhalle GS Irgertsheim
Nordic Walking 1	Montag	18:00 - 19:00	14:30 - 15:30	Wasserwacht
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	19:00 - 20:00	19:00- 20:00	Turnhalle GS Irgertsheim
Step Workout	Mittwoch	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	Turnhalle GS Irgertsheim
Rückenfit	Mittwoch	19:30 - 20:30	19:30 - 20:30	Turnhalle GS Irgertsheim
Gymnastik/Volleyball Herren	Donnerstag		19:00 - 20:00	Turnhalle GS Irgertsheim
Nordic Walking 2	Freitag	18:00 - 19:00	14:30 - 15:30	Wasserwacht

Weitere Infos unter www.sport-club-irgertsheim.de