



Stundenplan Erwachsenensport

Liebe SCI Sportler/innen,
unser neuer Stundenplan ist da und wir freuen uns sehr Euch alle wieder in der Turnhalle begrüßen zu dürfen.
Wir starten mit den Stunden im Erwachsenenprogramm ab **dem 13. September 2022**.

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	18.30 - 19.30 Uhr	18.30 - 19.30 Uhr	Turnhalle Grundschule Irgertsheim
Mittwoch	Rückenfit	19.30 - 20.30 Uhr	19.30 - 20.30 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

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