

## Stundenplan Erwachsenensport

Unser neuer Stundenplan ist da!!!

wir starten mit den Stunden im Erwachsenensport wieder ab dem **12.09.2023**. Wir freuen uns auf euch. Ab dem 09.10.23 startet wieder unsere Stunde Fit in den Morgen. Wir freuen uns auf euch!!!

Sportart:	Tag:	Sommerzeit:	Winterzeit:	Ort:
Fit in den Morgen	Montag	8:15 - 9:15	8:15 - 9:15	Turnhalle GS Irgertsheim,
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

Weiter Infos findet ihr unter [www.sport-club-irgertsehim.de](http://www.sport-club-irgertsehim.de)