

KURSPLAN

Änderungen vorbehalten. An Feiertagen kein Kursprogramm.
Gültig ab 03/2022. Aktuelle Öffnungszeiten unter: sportcenter-ihringen.de



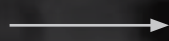
EST. 2004 · ÜBER 15 JAHRE ERFAHRUNG



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:30-18:30 Uhr FUNC POWER Heike	15:00-17:00 Uhr KIDS KARATE* Kinder 5-14 Jahre	09:15-10:45 Uhr PILATES PLUS+ Gabi	15:15-17:15 Uhr BALLETT* Kinder 4-8 Jahre	09:15-10:45 Uhr PILATES PLUS+ Gabi		10:15-11:15 Uhr JOKER TEAM Aktuelles Gymnastik Programm finden Sie am Aushang oder auf unserer Website: sportcenter-ihringen.de
18:30-19:30 Uhr CYCLING Heike	18:00-19:00 Uhr RÜCKENFIT Sabine	17:30-18:30 Uhr FULL BODY WORKOUT Heike	17:30-19:00 Uhr YOGA Natia	15:30-18:30 Uhr BALLETT* Kinder 4-10 Jahre		19:00-20:00 Uhr CYCLING Simone
					Samstag & Sonntag kostenfrei für Clubmitglieder BADMINTON CLUB WOCHELENDE Reservierung 24h vorher möglich. (Premium-Tarif)	

► RÜCKENSCHMERZEN?
VERSPANNUNGEN? **FLE-XX** HILFT!
Vereinbaren Sie jetzt gleich einen Termin bei unseren FLE-XX Trainern!

* Fintess-Angebote für Kinder & Teenies. Weitere Infos bekommen Sie an der Rezeption/Theke!

ALLE KURSE MIT HANSEFIT MÖGLICH!



www.sportcenter-ihringen.de
 [sportcenter_ihringen](https://www.instagram.com/sportcenter_ihringen)
 [sportcenter_ihringen](https://www.facebook.com/sportcenter_ihringen)

KURSERLÄUTERUNGEN

FULL BODY WORKOUT

Vielseitiges Ganzkörpertraining mit Kleingeräten.

FUNC POWER

Funktionelles Ganzkörpertraining mit geringem koordinativen Anspruch.

CYCLING

Herz-Kreislauf orientiertes Gruppentraining auf den Tomahawk-Bikes. Bike Reservierung telefonisch am gleich Tag erforderlich. 5 Minuten Karenzzeit, danach wird das reservierte Bike frei gegeben - pünktlich sein!

YOGA

Mit Hilfe von sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers zur Tiefenentspannung.

RÜCKENFIT

Gymnastik zur Kräftigung der Rücken-, Rumpf- & Bauchmuskulatur.

PILATES PLUS+

Ideales Training für die Rumpfmuskulatur, bei dem Körper und Geist zusammen arbeiten.

FLE-XX ZIRKEL

Rücken- und Muskellängen-Training im FLE-XX Zirkel auf der Trainingsfläche. Anmeldung erforderlich

CLUB-TAGE FÜR FITNESSMITGLIEDER

JOKER TEAM

Aktuelles Gymnastik Programm finden Sie am Aushang oder auf unserer Website: sportcenter-ihringen.de

BADMINTON

Samstag & Sonntag kostenlos Badmintonspielen für Fitnessmitglieder mit Premium-Tarif. 24h vorher Platzbuchung möglich!

SPORTCENTER IHRINGEN GMBH

Nachtwaid 4
79241 Ihringen

Telefon: 07668 / 73 00

E-Mail: info@sportcenter-ihringen.de

Web: www.sportcenter-ihringen.de

**ALLE KURSE MIT
HANSEFIT MÖGLICH!**

HANSEFIT
PARTNER



facebook icon sportcenter_ihringen

@sportcenter_ihringen