

KURSPLAN

Änderungen vorbehalten. An Feiertagen kein Kursprogramm.

Gültig ab 12.09.2022. Aktuelle Öffnungszeiten unter: sportcenter-ihringen.de



EST. 2004 · ÜBER 15 JAHRE ERFAHRUNG

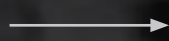
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:30-18:30 Uhr FREE ATHLETICS Heike	15:00-17:00 Uhr KIDS KARATE* Kinder 5-14 Jahre	09:15-10:45 Uhr PILATES PLUS+ Gabi	14:30-17:15 Uhr BALLETT* Kinder 3-7 Jahre	09:15-10:45 Uhr PILATES PLUS+ Gabi		10:15-11:15 Uhr JOKER TEAM Aktuelles Gymnastik 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	14:45-18:30 Uhr BALLETT* Kinder 3-10 Jahre		
	19:00-20:00 Uhr NEU FITNESS MIX Daniela, ab 11.10.	18:30-19:30 Uhr NEU CYCLING Jörg, ab 12.10.	19:00-20:00 Uhr NEU MUSCLE FIRE Simone	18:30-19:30 Uhr BALLETT Erwachsene	Samstag & Sonntag kostenfrei für Clubmitglieder BADMINTON CLUB WOCHELENDE Reservierung 24h vorher möglich. (Premium & Plus 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

f sportcenter_ihringen

KURSERLÄUTERUNGEN



FULL BODY WORKOUT	Vielseitiges Ganzkörpertraining mit Kleingeräten.
MUSCLE FIRE	Intensives Langhanteltraining mit geringem koordinativen Anspruch
FITNESS MIX	Vielseitiges Ausdauertraining mit geringem koordinativen Anspruch
FREE ATHLETICS	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!**



facebook icon sportcenter_ihringen

@ sportcenter_ihringen