

KURSPLAN

Änderungen vorbehalten. An Feiertagen kein Kursprogramm.

Gültig ab 30.01.2023. Aktuelle Öffnungszeiten unter: sportcenter-ihringen.de



EST. 2004 - ÜBER 19 JAHRE ERFAHRUNG

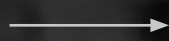
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15-10:15 Uhr GESUNDER KÖRPER NEU Silke	15:00-17:00 Uhr KIDS KARATE* Kinder 5-14 Jahre	09:15-10:45 Uhr PILATES PLUS+ Gabi	14:30-17:15 Uhr BALLETT* Kinder 3-7 Jahre	09:15-10:45 Uhr PILATES PLUS+ Gabi		10:15-11:15 Uhr JOKER TEAM Aktuelles Gymnastik Programm finden Sie am Aushang oder auf unserer Website: sportcenter-ihringen.de
17:30-18:30 Uhr FREE ATHLETICS Heike	18:00-19:00 Uhr RÜCKENFIT Sabine	17:30-18:30 Uhr FULL BODY WORKOUT Heike	18:00-19:00 Uhr NEU MUSCLE FIRE Simone	14:45-18:30 Uhr BALLETT* Kinder 3-10 Jahre		
18:30-19:30 Uhr CYCLING Heike		18:30-19:30 Uhr CYCLING Jörg	19:00-20:30 Uhr NEU YOGA Natia	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

GESUNDER KÖRPER

Ein Kurs der Koordination, Kräftigung, Balance und Achtsamkeit des Körpers vereint. Ganzheitliches Training von Kopf bis Fuß

FULL BODY WORKOUT

Vielseitiges Ganzkörpertraining mit Kleingeräten.

MUSCLE FIRE

Intensives Langhanteltraining 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!**

HANSEFIT
PARTNER