

Wochenendtermine der Abteilung Leichtathletik und Fitness
der SG ZONS

| Wochenendplan für September 2021 | | | | | |
|----------------------------------|----------------------|--|----------------------|---------------|--|
| Datum | Uhrzeit | Kurs | Trainer | Wo? | Zusatzinfo |
| Samstag, 04.09.2021 | 9:30 - 11:00 Uhr | Kraftsport für Frauen & Männer ab 16 Jahre | Klaus-Peter | Kraftraum | ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet) |
| Sonntag, 05.09.2021 | 10:00 - 11:00 Uhr | Yoga | Alwin | Sportplatz | Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt. ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet) |
| Samstag, 11.09.2021 | 10:00 - 11:00 Uhr | Bauch, Beine, Po | Simone | Sportplatz | Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt. ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet) |
| Sonntag, 12.09.2021 | 10:00 - 11:00 Uhr | Yoga | Alwin | Sportplatz | Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt. ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet) |
| Samstag, 18.09.2021 | 10:00 - 11:00 Uhr | Ganzkörper Workout | Simone | Sportplatz | Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt. ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet) |
| Sonntag, 19.09.2021 | | kein Kurs | | | |
| Samstag, 25.09.2021 | ca. 9:00 - 11:00 Uhr | kein Kurs | viele fleißige Hände | Sportplatz | "Aufräumen nach dem Nachtlauf" Helfer/Innen bitte bei Klaus-Peter melden |
| Sonntag, 26.09.2021 | 10:00 - 11:00 Uhr | Aerobic | Melanie | Online (Zoom) | https://us02web.zoom.us/j/84393137673?pwd=bXdGUHZE0H0BGW0wV0kFVRidDeCt0QT09 Meeting-ID: 843 9313 7673 Kenncode: 261739 |