

Wochenendtermine der Abteilung Leichtathletik und Fitness  
der SG ZONS

Wochenendplan für Dezember 2023					
Datum	Uhrzeit	Kurs/Krafttraining	Trainer/in	Wo?	Zusatzinfo
Samstag, 02.12.2023	09:00 - 11:00	Kraft- und Fitnessstraining	Olaf	Kraft- und Fitnessraum	
	10:00 - 11:00 Uhr	Full Body Workout	Thomas	Halle	
	12:15 - 13:15 Uhr 13:30 - 14:30 Uhr	Tai Chi & Qigong Fortgeschrittene Einsteiger	Ralf	Kraft- und Fitnessraum	
Sonntag, 03.12.2023	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Kraft- und Fitnessraum	
Samstag, 09.12.2023	09:00 - 11:00	Kraft- und Fitnessstraining	Klaus-Peter	Kraft- und Fitnessraum	
	10:00 - 11:00 Uhr	kein Fitness Kurs			
	12:15 - 13:15 Uhr 13:30 - 14:30 Uhr	Tai Chi & Qigong Fortgeschrittene Einsteiger	Ralf	Kraft- und Fitnessraum	
Sonntag, 10.12.2023	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Kraft- und Fitnessraum	
Samstag, 16.12.2023	09:00 - 11:00	Kraft- und Fitnessstraining	Klaus-Peter	Kraft- und Fitnessraum	
	10:00 - 11:00 Uhr	Step Aerobic	Melanie	Halle	
	12:15 - 13:15 Uhr 13:30 - 14:30 Uhr	Tai Chi & Qigong Fortgeschrittene Einsteiger	Ralf	Kraft- und Fitnessraum	
Sonntag, 17.12.2023	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Kraft- und Fitnessraum	