

Trainingszeiten der Leichtathletik- & Fitnessabteilung der SG ZONS

	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kraftraum <i>*Kraftsport für Frauen & Männer ab 16 Jahren</i>	10.00 - 12.00 Uhr* (Natascha) 17.30 - 20.00 Uhr* (Alwin) 20.00 - 21.30 Uhr Rückenschule über KSB (Edith) Erhöhter Beitrag, Rabatt für SG Mitglieder	09.15 - 10.15 Uhr Senioren-sport (Natascha) 10.30 - 11.30 Uhr Fitness Mix für Frauen (Natascha) 17.30 - 20.00 Uhr* (Tobias) 20.00 - 22.00 Uhr Tai chi chuan (Ralf)	09.15 - 10.15 Uhr Senioren-sport Stuhlgymnastik (Wiebke) 14.30 - 16.00 Uhr Fitness für Sie und Ihn (Alwin)	10.00 - 12.00 Uhr* (Alwin) 17.30 - 20.00 Uhr* (Thomas)	10.00 - 12.00 Uhr (wechselnde Übungsleiter/Innen)
Dreifachhalle **Kinder, Jugendliche, Schüler/Innen	15.30 - 17.00 Uhr Senioren-sport (Volker) 18.30 - 19.30 Uhr Aerobic & Bodyfit (Alwin) 19.30 - 20.30 Uhr Body Workout (Melanie)	19.00 - 20.00 Uhr Bodyfit (Dani)	15.00 - 16.00 Uhr** 3 - 4 Jahre (Viktoria, Natascha) 16.00 - 17.30 Uhr** ab 5 Jahre & Vorschulkinder (Tamara, Heike, Viktoria, Natascha) 16.00 - 17.30 Uhr** 1. - 4. Schuljahr (Tamara, Heike, Viktoria, Natascha) 17.30 - 19.00 Uhr** 5.-9. Schuljahr (Tamara, Heike)	18.30 - 19.30 Uhr Muskel- und Fitnesstraining (Thomas)	10.00 - 11.00 Uhr Verschiedene Kurse: Aushänge beachten! (wechselnde Übungsleiter/Innen) 11:00 - 12:00 Uhr Yoga (Alwin)
Laufen & Walken ***Zonser Heide, Lauf- & Walking-treffpunkt	17:00 - 18:00/18:30 Uhr Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche Sportplatz-Zons oder Halle (Wetterabhängig)	18:00 - 19.00 Uhr*** Im Moment findet kein Training statt Kinder- & Jugendlauftreff 18.00 - 19.00 Uhr 10 Lauf- & Walkinggruppen; Sommerzeit: *** Winterzeit: Sportplatz (Klaus-Peter & 9 weitere Übungsleiter)			Sonntag 10.30 - 12.00 Uhr*** Laufen & Walken (wechselnde Übungsleiter)
Dreifachhalle an der Nievenheimer Gesamtschule		19.30 - 21.30 Uhr Breitensport für Männer (Michael)			Gültig ab: Oktober 2020 Änderungen vorbehalten

Dienstags findet kein LA-FIT-Training statt!

**Info für Kinder- und Jugendtrainingszeiten: die Altersangaben oder die Einteilung nach "Schuljahren" sind nur ungefähre Anhaltspunkte. Bei Unklarheiten die Übungsleiter/Innen ansprechen.
 Weitere Infos : www.sg-zons.de oder 02133/450180