



Unser Kraft - und Fitnessraum

Weitere Aktivitäten

7 Meilen von Zons

Sportabzeichen

Ausflüge/Fahrradtouren

Wettkämpfe/Volksläufe

Bahnserie

Gesellschaftliche Veranstaltungen

Alle unsere Übungsleiter/innen sind hervorragend ausgebildet. Unsere Sportstätte ist im Sportzentrum Zons (Zonser Heide). Parkplätze, Umkleieräume, Duschen sind unmittelbar vor Ort. Unser Sportplatz ist mit allem ausgestattet, was das (Leichtathletik)-Sportlerherz wünscht. Der Kraft- und Fitnessraum lädt zum Trainieren ein. Kleingeräte jeglicher Art sind selbstverständlich vorhanden. Unser Sport findet entweder in der Halle, im Kraft-Fitnessraum oder "draußen" statt. Für einige Sportangebote gilt ein Mindestalter von 16 Jahren und es gibt Wartelisten.

Leichtathletik & Fitnessabteilung

Die Vielseitigen

Unsere Sportangebote
im Überblick:

Bodyfit

Body Workout

Breitensport

Fitness Mix für Frauen

Kraft-Fitnessstraining

Jugendtraining

Kindertraining

Krafttraining

Laufen

Nordic-Walking/Walking

Senioren sport

Tai Chi Qigong

Yoga

Ansprechpartner

Klaus-Peter Hofstadt

E-Mail: k.p.hofstadt@gmx.de

Telefon: 02133/450180

SG ZONS



Leichtathletik &
Fitnessabteilung
LA-FIT

Die Abteilung mit Herz 

Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraft-Fitnessraum	10:00 - 12:00 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Natascha)		09:15 - 10:15 Uhr Senioren-sport (Natascha)	09:00 - 10:30 Uhr Senioren-sport Hockergymnastik (Klaus-Peter)	10:00 - 12:00 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Alwin)	9:00 - 11:00 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Klaus-Peter)	
Kraft-Fitnessraum			10:30 - 11:30 Uhr Fitness Mix für Frauen (Natascha)		17:00 - 19:30 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Thomas)	12:15 - 13:15 Uhr Tai Chi & Qigong Fortgeschrittene (Ralf)	
Kraft-Fitnessraum	17:00 - 19:30 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Alwin)		17:00 - 19:30 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Alwin)	14:30 - 16:00 Uhr* Fitness für Sie und Ihn (Klaus-Peter)	18:45 - 19:30 Uhr* Fitnesskurs (Thomas) Jeden 1. Freitag im Monat	13:30 - 14:30 Uhr Tai Chi & Qigong Einsteiger (Ralf)	
Sportplatz Zonser Heide	17:00 - 18:30 Uhr** Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche (Klaus-Peter)						
Dreifachhalle Zonser Heide	15:30 - 17:00 Uhr Senioren-sport (Volker)	17:15 - 18:30 Uhr* Yoga (Heidi)		(Spielerische) Leichtathletik		10:00 - 11:00 Uhr* verschiedene Kurse laut Wochenendplan	10:00 - 11:00 Uhr Yoga (Alwin)
Dreifachhalle Zonser Heide	17:00 - 18:30 Uhr** Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche (Klaus-Peter)			17:00 - 18:30 Uhr** ab 5 Jahre & Vorschulkinder (Christin)			
Dreifachhalle Zonser Heide	18:30 - 19:30 Uhr* Bodyfit (Alwin)	18:30 - 19:30 Uhr* Body Workout (Simone)	18:30 - 19:30 Uhr* Yoga (Alwin)	17:00 - 18:30 Uhr** Christin 1. - 4. Schuljahr			
Dreifachhalle Zonser Heide				Weitere Sportangebote folgen.			
BvS Gesamtschule Nievenheim			19:30 - 21:30 Uhr* Breitensport (Michael)				
Outdoor Treffpunkt: Heide/Sportplatz			18:00 - 19:00 Uhr Lauf- und Walkingtreff (7 Übungsleiter/innen)				

**entweder/oder

Bitte beachten: für einige Kurse bestehen Wartelisten!

* ab 16 Jahre