Wochenendtermine der Abteilung Leichtathletik und Fitness der SG ZONS

Wochenendplan für August 2025					
Datum	Uhrzeit	Angebot	Trainer/in	Wo?	Zusatzinfo
Samstag, 02.08.2025	09:00 - 11:00 Uhr	Kraft- und Fitnessstraining	Klaus-Peter	Kraft- und Fitnessraum	
	12:15 - 13:15 Uhr 13:30 - 14:30 Uhr	Tai Chi & Qigong Fortgeschrittene Einsteiger	Ralf	Kraft- und Fitnessraum	Bei gutem Wetter draußen auf dem Bolzplatz
Sonntag, 03.08.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Halle oder Draußen	
Samstag, 09.08.2025	09:00 - 11:00 Uhr	Kraft- und Fitnessstraining	Klaus-Peter	Kraft- und Fitnessraum	
	12:15 - 13:15 Uhr 13:30 - 14:30 Uhr	Tai Chi & Qigong Fortgeschrittene Einsteiger	Ralf	Kraft- und Fitnessraum	Bei gutem Wetter draußen auf dem Bolzplatz
Sonntag, 10.08.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Halle oder Draußen	
Samstag, 16.08.2025	09:00 - 11:00 Uhr	Kraft- und Fitnessstraining	Klaus-Peter	Kraft- und Fitnessraum	
	12:15 - 13:15 Uhr 13:30 - 14:30 Uhr	Tai Chi & Qigong Fortgeschrittene Einsteiger	Ralf	Kraft- und Fitnessraum	Bei gutem Wetter draußen auf dem Bolzplatz
Sonntag, 17.08.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Halle oder Draußen	
Samstag, 23.08.2025	09:00 - 11:00 Uhr	Kraft- und Fitnessstraining	Klaus-Peter	Kraft- und Fitnessraum	
	12:15 - 13:15 Uhr 13:30 - 14:30 Uhr	Tai Chi & Qigong Fortgeschrittene Einsteiger	Ralf	Kraft- und Fitnessraum	Bei gutem Wetter draußen auf dem Bolzplatz
Sonntag, 24.08.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Halle oder Draußen	
Samstag, 30.08.2025	09:00 - 11:00 Uhr	Kraft- und Fitnessstraining	Klaus-Peter	Kraft- und Fitnessraum	
	12:15 - 13:15 Uhr 13:30 - 14:30 Uhr	Tai Chi & Qigong Fortgeschrittene Einsteiger	Ralf	Kraft- und Fitnessraum	Bei gutem Wetter draußen auf dem Bolzplatz
Sonntag, 31.08.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Halle oder Draußen	