


Trainingszeiten der Leichtathletik- Fitnessabteilung der SG ZONS

	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>Kraftraum</p> <p><i>*Kraftsport für Frauen & Männer ab 16 Jahren</i></p>	<p>10.00 - 12.00 Uhr* (Wiebke)</p> <p>17.30 - 20.00 Uhr* (Mike)</p> <p>20.00 - 21.30 Uhr Rückenschule über KSB (Edith) Erhöhter Beitrag, Rabatt für SG Mitglieder</p>	<p>09.15 - 10.15 Uhr Senioren-sport (Wiebke)</p> <p>10.30 - 11.30 Uhr Fitness Mix für Frauen (Wiebke)</p> <p>17.30 - 20.00 Uhr* (Mike)</p> <p>20.00 - 22.00 Uhr Tai chi chuan (Ralf)</p>	<p>09.15 - 10.15 Uhr Senioren-sport Stuhlgymnastik (Wiebke)</p> <p>14.30 - 16.00 Uhr Fitness für Sie und Ihn (Alwin)</p>	<p>10.00 - 12.00 Uhr* (Alwin)</p> <p>17.30 - 20.00 Uhr* (Thomas)</p>	<p>10.00 - 12.00 Uhr (wechselnde Übungsleiter)</p>
<p>Dreifachhalle</p> <p><i>**Kinder, Jugendliche, Schüler/Innen</i></p>	<p>15.30 - 17.00 Uhr Senioren-sport (Volker)</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr Aerobic & Bodyfit (Alwin)</p> <p>19.30 - 20.30 Uhr Body Workout (Melanie)</p>	<p>19.00 - 20.00 Uhr Bodyfit (Dani)</p>	<p>15.00 - 16.00 Uhr** 3-4 Jahre (Tamara, Heike)</p> <p>16.00 - 17.00 Uhr** ab 5 Jahre & Vorschulkinder (Tamara, Heike)</p> <p>16.00 - 17.30 Uhr** 1. - 4. Schuljahr (Tamara, Heike)</p> <p>17.30 - 19.00 Uhr** 5.-9. Schuljahr (Ulrike, Tamara)</p>	<p>18.30 - 19.30 Uhr Muskel- und Fitnessstraining (Thomas)</p>	<p>11.00 - 12.00 Uhr Kursspecial Aushänge beachten! (wechselnde Übungsleiter) z.B. Box Aerobic Yoga trifft Faszien Bauch Beine Po</p>
<p>Laufen & Walken</p> <p><i>***Zonser Heide, Lauf- & Walking-treffpunkt</i></p>	<p>17:00 - 18:00/18:30 Uhr Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche direkt nach den Osterferien 2018</p>	<p>18:00 - 19:00 Uhr*** Im Moment findet kein Training statt Kinder- & Jugendlauftreff</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr 10 Lauf- & Walkinggruppen; Sommerzeit: *** Winterzeit: Sportplatz (Klaus-Peter & 9 weitere Übungsleiter)</p>			<p>Sonntag 10.30 - 12.00 Uhr*** Laufen & Walken (wechselnde Übungsleiter)</p>
<p>Dreifachhalle an der Nievenheimer Gesamtschule</p>		<p>19.30 - 21.30 Uhr Breitensport für Männer (Jochen)</p>			<p>Gültig ab: März 2018 Änderungen vorbehalten</p>

Dienstags findet kein LA-FIT-Training statt!