

Samstagstermine der Abteilung Leichtathletik und Fitness
der SG ZONS

Termin	Kraftraum		Halle (wechselnde Angebote)	
	10:00-11:00 Uhr	11:00-12:00 Uhr	10:00-11:00 Uhr	11:00-12:00 Uhr
Samstags				
10. August 2019	Alwin	Dani	Dani - Rückenfit	Alwin-Yoga
17. August 2019	Alwin	Kira	Kira - Sport ohne Geräte	Alwin-Yoga
24. August 2019	Alwin	Kira	Kira - Kräftig von Kopf bis Fuß	Alwin-Yoga
31. August 2019	Alwin	Dani	Dani - Kraft und Cardio - Zirkel	Alwin-Yoga