

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				
1. Februar 2020	Alwin	Dani	Dani - Kraft- und Cardio-Zirkel	Alwin-Yoga
8. Februar 2020	Alwin	Simone	Simone - Schulter & Arm Workout	Alwin-Yoga
15. Februar 2020	Alwin	Kira	Kira - Sport ohne Geräte	Alwin-Yoga
22. Februar 2020	Das Training entfällt wegen Karneval!			
29. Februar 2020	Dani	Melanie	Melanie - Tae Bo	Dani - Pilates