


Trainingszeiten der Leichtathletik- & Fitnessabteilung der SG ZONS

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

Dienstags findet kein LA-FIT-Training statt!

**Info für Kinder- und Jugendtrainingszeiten: die Altersangaben oder die Einteilung nach "Schuljahren" sind nur ungefähre Anhaltspunkte. Bei Unklarheiten die Übungsleiter/Innen ansprechen.
 Weitere Infos : www.sg-zons.de oder 02133/450180