

Ausweich-Trainingszeiten der Leichtathletik- Fitnessabteilung der SG ZONS

Kraftraum				
Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 - 12:00 Uhr Kraftsport (Wiebke)	09:15 - 10:15 Uhr Senioren-sport (Wiebke)	09:15 - 10:15 Uhr Senioren-sport Stuhlgymnastik (Wiebke)	10:00 - 12:00 Uhr Kraftsport (Alwin)	09:30 - 10:30 Uhr Kraftsport
15:30 - 17:00 Uhr Senioren-sport (Volker)	10:30 - 11:30 Uhr Fitness Mix für Frauen (Wiebke)	14:30 - 16:00 Uhr Fitness für Sie und Ihn (Alwin)	17:30 - 20:00 Uhr Kraftsport (Thomas)	10:30 - 11:30 Uhr Kursspecial Verschiedene Übungsleiter/Innen
17:00 - 18:00 Uhr Leichtathletiktraining (Carina)	17:30 - 19:00 Uhr Kraftsport (Mike)		18:30 - 19:30 Uhr Fitnesstraining (Thomas) (Thomas)	11:30 - 12:30 Uhr Yoga (Alwin)
18:00 - 19:00 Uhr Kraftsport (Mike)	19:00 - 20:00 Uhr Bodyfit (Dani)			
19:00 - 20:00 Uhr Aerobic & Fitness (Alwin)	20:00 - 22:00 Uhr Tai chi chuan (Ralf)	Grundschule Zons		
20:00 - 21:00 Uhr Body Workout (Melanie)		16:00 - 17:00 Uhr Kindertraining Grundschule (Tamara)		
Alternativen (Carina) Nievenheim, Gesamtschule ==> kleine Halle, bei schönen Wetter auf dem Sportplatz		Einfachhalle Gesamtschule Nievenheim		
		17:30 - 19:00 Uhr 5. - 9. Schuljahr (Tamara)		