


Trainingsübersicht LA-FIT - Plan gilt für die temporäre Schließung der Dreifachhalle im Zonser Sportzentrum - Hallen-Outdoor-Zoom-Training

Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zoom		20.00 - 21.00 Uhr* Body Workout (Melanie/Thomas)					10.00 - 11.00 Uhr Yoga - (Alwin) Zoom/Kraft-Fitnessraum
Vereinsheim	15.30 - 17.00 Uhr Seniorenport (Volker)						
Kraft-Fitnessraum	10.00 - 12.00 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Natascha)		09.15 - 10.15 Uhr Seniorenport (Natascha)	09.00 - 10.30 Uhr Seniorenport Hockergymnastik (Klaus-Peter)	10.00 - 12.00 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Alwin)	8.30 - 10.30 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Klaus-Peter)	
Kraft-Fitnessraum	17.00 - 18.30 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Alwin)		10.30 - 11.30 Uhr Fitness Mix für Frauen (Natascha)		17.00 - 19:30 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (wechselnde ÜL)	10:30 - 11:30 Uhr* Kurse lt. Wochenendplan	
Kraft-Fitnessraum	18.30 - 19.30 Uhr* Aerobic & Bodyfit (Alwin)		17.00 - 18.30 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (wechselnde ÜL)	14.30 - 16.00 Uhr* Fitness für Sie und Ihn (Klaus-Peter)	18.45 - 19.30 Uhr* Fitnesskurs (Thomas) Jeden 1. Freitag im Monat	12.15 - 13:15 Uhr Tai Chi Qigong Fortgeschrittene (Ralf)	
Kraft-Fitnessraum			18.30 - 19.30 Uhr* Yoga (Alwin)			13.30 - 14:30 Uhr Tai Chi Qigong Einsteiger (Ralf)	
Grundschule Zons oder Sportplatz Zonser Heide	17:00 - 18:30 Uhr** Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche ab ca. 12 Jahre (Klaus-Peter)						
Sportplatz Zonser Heide				16.00 - 17.00 Uhr** 3 - 4 Jahre (Viktoria, Natascha)			
Sportplatz Zonser Heide				17.00 - 18.00 Uhr** ab 5 Jahre & Vorschulkinder (Viktoria, Natascha)			
Sportplatz Zonser Heide				17.00 - 18.00 Uhr** 1. - 4. Schuljahr (Viktoria, Natascha)			
Sportplatz Zonser Heide				18.00 - 19.30 Uhr** ab 5. Schuljahr (Natascha, Viktoria)			
BvS Gesamtschule Nievenheim			19:30 - 21.30 Uhr Breitensport (Michael)				
Outdoor Treffpunkt: Heide/Sportplatz			18:00 - 19:00 Uhr Lauf- und Walkingtreff (8 Übungsleiter/Innen)				

**Kinder- und Jugend: Altersangaben oder die Einteilung nach "Schuljahren" sind ungefähre Anhaltspunkte.. *Kraft- und Fitnesstraining (Frauen & Männer) ab 16 Jahren - Wochenende: siehe Zusatzinfo: www.sg-zons.de
(Fragen? ==> 02133/450180) Der Zugang zum Kraft- und Fitnessraum erfolgt ausschließlich über den Hintereingang. Stand: Juli 2023