

Trainingsübersicht LA-FIT - Hallen-Kraft- und Fitnessraum - Outdoor-Training

Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraft-Fitnessraum	10:00 - 12:00 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Natascha)		09:15 - 10:15 Uhr Senioren-sport (Natascha)	09:00 - 10:30 Uhr Senioren-sport Hockergymnastik (Klaus-Peter)	10:00 - 12:00 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Alwin)	9:00 - 11:00 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Klaus-Peter)	10:00 - 11:00 Uhr Yoga - (Alwin)
			10:30 - 11:30 Uhr Fitness Mix für Frauen (Natascha)		17:00 - 19:30 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Thomas)	12:15 - 13:15 Uhr Tai Chi Qigong Fortgeschrittene (Ralf)	
	17:00 - 19:30 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Alwin)		17:00 - 19:30 Uhr* Kraft-Fitnessstraining (Alwin)	14:30 - 16:00 Uhr* Fitness für Sie und Ihn (Klaus-Peter)	18:45 - 19:30 Uhr* Fitnesskurs (Thomas) Jeden 1. Freitag im Monat	13:30 - 14:30 Uhr Tai Chi Qigong Einsteiger (Ralf)	
Sportplatz Zonser Heide	17:00 - 18:30 Uhr** Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche ab ca: 12 Jahre (Klaus-Peter)***						
Dreifachhalle Zonser Heide	15:30 - 17:00 Uhr Senioren-sport (Volker)	17:15 - 18:30 Uhr* Yoga (Heidi)		17:00 - 18:00 Uhr** ab 5 Jahre & Vorschulkinder Marco, Tamara, Klaus-Peter 17:00 - 18:00 Uhr** Marco, Tamara, Klaus-Peter 1. - 4. Schuljahr Weitere Sportangebote folgen.		10:00 - 11:00 Uhr* verschiedene Kurse laut Wochenendplan	
Dreifachhalle Zonser Heide	17:00 - 18:30 Uhr** Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche ab ca: 12 Jahre (Klaus-Peter)***						
Dreifachhalle Zonser Heide	18:30 - 19:30 Uhr* Aerobic & Bodyfit (Alwin)	18:30 - 19:30 Uhr* Body Workout (Melanie/Thomas)	18:30 - 19:30 Uhr* Yoga (Alwin)				
Dreifachhalle Zonser Heide							
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 Fitnesssport (Frauen & Männer) ab 16 Jahren
Wochenende: siehe Zusatzinfo unter: www.sg-zons.de und/oder per WhatsApp (Fragen ==> 02133/450180) Stand: März 2024

*** Entweder/oder