

Wochenendtermine der Abteilung Leichtathletik und Fitness  
der SG ZONS

Wochenendplan für November 2021					
Datum	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Wo?	Zusatzinfo
Samstag, 06.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr 9:30 - 11:00 Uhr	Fatburner Workout Krafttraining	Simone Klaus-Peter	Halle Kraftraum	ACHTUNG! Bitte 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet)
Sonntag, 07.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Rückenfit	Dani	Halle	ACHTUNG! Bitte 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet)
Samstag, 13.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr 9:30 - 11:00 Uhr	Workout Problem Zone Krafttraining	Simone	Halle Kraftraum	ACHTUNG! Bitte 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet)
Sonntag, 14.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Halle	ACHTUNG! Bitte 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet)
Samstag, 20.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr 09:30 - 11:00 Uhr	Starker Bauch, Starker Rücken Krafttraining	Thomas Klaus-Peter	Online (Zoom) Kraftraum	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89091408014?pwd=ZWhtVW5kZkZlR5Q1xNDlsTVFrazN0dz09">https://us02web.zoom.us/j/89091408014?pwd=ZWhtVW5kZkZlR5Q1xNDlsTVFrazN0dz09</a> Meeting-ID: 890 9140 8014 Kenncode: 581066
Sonntag, 21.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Online (Zoom)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84501166072?pwd=ZE9SVytlYmFqSmdmK3V5b0VOek1jZz09">https://us02web.zoom.us/j/84501166072?pwd=ZE9SVytlYmFqSmdmK3V5b0VOek1jZz09</a> Meeting-ID: 845 0116 6072 Kenncode: 677378
Samstag, 27.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr 09:30 - 11:00 Uhr	Intervall Workout Krafttraining	Melanie Klaus-Peter	Online (Zoom) Kraftraum	<a href="https://us02web.zoom.us/j/88902393650?pwd=TmJuRk9la1JlTTZwbVZidmttYVBOQT09">https://us02web.zoom.us/j/88902393650?pwd=TmJuRk9la1JlTTZwbVZidmttYVBOQT09</a> Meeting-ID: 889 0239 3650 Kenncode: 506163
Sonntag, 28.11.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Online (Zoom)	Link folgt noch