



Unser Kraft - und Fitnessraum

Weitere Aktivitäten

7 Meilen von Zons

Sportabzeichen

Ausflüge/Fahrradtouren

Wettkämpfe/Volksläufe

Bahnserie

Gesellschaftliche Veranstaltungen

Alle unsere Übungsleiter/innen sind hervorragend ausgebildet. Unsere Sportstätte ist im Sportzentrum Zons (Zonser Heide). Parkplätze, Umkleieräume, Duschen sind unmittelbar vor Ort. Unser Sportplatz ist mit allem ausgestattet, was das (Leichtathletik)-Sportlerherz wünscht. Der Kraft- und Fitnessraum lädt zum Trainieren ein. Kleingeräte jeglicher Art sind selbstverständlich vorhanden. Unser Sport findet entweder in der Halle, im Kraft-Fitnessraum oder "draußen" statt. Für einige Sportangebote gilt ein Mindestalter von 16 Jahren und es gibt Wartelisten.

Leichtathletik & Fitnessabteilung

Die Vielseitigen

Unsere Sportangebote
im Überblick:

Aerobic & Bodyfit

Body Workout

Breitensport

Fitness Mix für Frauen

Kraft-Fitnessstraining

Jugendtraining

Kindertraining

Krafttraining

Laufen

Nordic-Walking/Walking

Seniorensport

Tai Chi Qigong

Yoga

Ansprechpartner

Klaus-Peter Hofstadt

E-Mail: k.p.hofstadt@gmx.de

Telefon: 02133/450180

SG ZONS



Leichtathletik &
Fitnessabteilung
LA-FIT

Die Abteilung mit Herz ❤️

| 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) |
| Kraft-Fitnessraum | | | 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) | |
| Kraft-Fitnessraum | 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 12 Jahre (Klaus-Peter) | | | | | | |
| Dreifachhalle Zonser Heide | 15:30 - 17:00 Uhr Senioren-sport (Volker) | 17:15 - 18:30 Uhr Yoga (Heidi) | | (Spielerische) Leichtathletik | | 10:00 - 11:00 Uhr verschiedene Kurse laut Wochenendplan | |
| Dreifachhalle Zonser Heide | 17:00 - 18:30 Uhr** Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche ab 12 Jahre (Klaus-Peter) | | | 17:00 - 18:00 Uhr ab 5 Jahre & Vorschulkinder Christin | | | |
| Dreifachhalle Zonser Heide | 18:30 - 19:30 Uhr Bodyfit (Alwin) | 18:30 - 19:30 Uhr Body Workout (Melanie/Thomas) | 18:30 - 19:30 Uhr Yoga (Alwin) | 17:00 - 18:00 Uhr 1. - 4. Schuljahr Christin | | | |
| Dreifachhalle Zonser Heide | | | | Weitere Sportangebote folgen. | | | |
| BvS Gesamtschule Nievenheim | | | 19:30 - 21:30 Uhr Breitensport (Michael) | | | | |
| Outdoor Treffpunkt: Heide/Sportplatz | | | 18:00 - 19:00 Uhr Lauf- und Walkingtreff 7 Gruppen | | | | |

**entweder/oder