

NEU NEU NEU

Die Leichtathletik- und Fitnessabteilung bietet ab sofort ein neues Body Workout Training an, das sowohl Ausdauer- als auch Kräftigungsübungen beinhaltet - ein Workout, das mit motivierender Musik für viel Spaß und frische Energie sorgt. Das abwechslungsreiche Programm mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Lang- und Kurzhanteln, Flexi Bar, Tubes, Gummibänder, Matte u.v.m. sorgt dafür, dass es nie langweilig wird. Das Ziel der Stunde ist die Verbesserung der Fitness sowie die Stärkung und Straffung aller wichtigen Muskelgruppen. Jeder, der Spaß an Gruppenfitness hat und gerne etwas für sich und seinen Körper tun möchte, ist bei uns herzlich willkommen. Probetraining natürlich möglich. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!

Wann? Montags von 19:30 bis 20:30 Uhr
Wo? Sporthalle im Sportzentrum Zons
Wer? Frauen und Männer

Auszeichnung

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat dem DLV-Lauf-Walking-Treff

SG ZONS

erneut das Zertifikat "SEHR GUT" verliehen.

Zitat: Hierzu möchten wir Ihnen, sehr herzlich gratulieren. Wir überreichen Ihnen das "DLV-Zertifikat" in Form eines Aufklebers, mit dem Sie auf ihrem DLV-Lauf-Treff-Schild ihre besondere Qualität hervorheben können.

Um sich von der Qualität des Lauf- und Walkingtreff selber ein Bild zu machen, kommt einfach mal vorbei.



Wann: Mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr
Wo: Sportzentrum Zons
Wer: Jede/r
Info: Siehe Impressum

Newsletter



www.sg-zons.de

März 2015

Liebe Mitglieder

Vor Euch liegt der Newsletter für März. Unser Sponsor des Monats ist diesmal die pronova BKK.

Einige werden es schon bemerkt haben, unser Krafraum ist jetzt endgültig renoviert. Als letzter (Kraft)-Akt, wurden die Bezüge der Kraftgeräte ausgetauscht. Insgesamt 34 Teile. Nicht vergessen, zum Krafttraining immer ein Handtuch mitbringen. :-)

So, wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen. Und wie immer die Bitte: den Newsletter bitte weiterreichen.

Last-Minute-Information

Unser gemeinsames Projekt mit dem FC ZONS - Renovierung der Zonser Sportanlage - läuft gerade an. Wenn alles gut läuft, wird das Projekt am Ende des Jahres abgeschlossen sein. Die Vereine sind gefordert, hohe finanzielle Eigenleistungen zu erbringen. Dafür haben wir den „virtuellen Sportplatz“ ins Leben gerufen. Dort kann jeder, für einen relativ geringen Betrag, eine Parzelle erwerben. Wir hoffen auf viele „Mitmacher“. Alle Infos dazu aus: www.sg-zons.de.



Läufercup 2014

Die Siegerinnen und Sieger des Läufercups 2014 stehen fest.

Die Siegerehrung für den Läufer-Cup 2014 fand diesmal in Zons statt. Insgesamt kamen 20 Läufer/Innen in die Wertung. Alle gelaufenen Zeiten werden in Punkten umgerechnet und addiert. Maximal kommen sieben Läufe in die Wertung. Um die Laufzeiten untereinander zu vergleichen, kommt ein „Altersfaktor“ dazu. Beispiel: ein 60 jähriger Läufer, bekommt mehr Punkte „gutgeschrieben“, als ein 30 jähriger, obwohl beide die gleiche Zeit gelaufen sind.

Nach einem leckeren Abendessen folgte direkt die Siegerehrung. Bei den Frauen siegte, wie im Vorjahr, Carola. Auf dem zweiten Platz lief Silke vor, gefolgt von Claudia. Bei den Männern errang zum zweiten Mal Harald den Titel, ihm folgte Andreas vor Michael. Allen einen herzlichen Glückwunsch. Ein Dank geht an Ralf für die Organisation.

Alle Ergebnisse und die Regeln für den Läufercup 2015 stehen auf unserer Homepage.