


Kursübersicht LA-FIT - Halle- Kraft- und Fitnessraum - Outdoor-Training

Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraft-Fitnessraum	10:00 - 12:00 Uhr* Kraft-Fitnesstraining (Ingrid)		09:15 - 10:15 Uhr Seniorenport (Natascha)	09:00 - 10:30 Uhr Seniorenport Hockergymnastik (Klaus-Peter)	10:00 - 12:00 Uhr* Kraft-Fitnesstraining (Alwin)	9:00 - 11:00 Uhr* Kraft-Fitnesstraining (Klaus-Peter)	
Kraft-Fitnessraum			10:30 - 11:30 Uhr Fitness Mix für Frauen (Natascha)		17:30 - 19:00 Uhr* Kraft-Fitnesstraining (Natascha)	12:15 - 13:15 Uhr Tai Chi Qigong Fortgeschrittene (Ralf)	
Kraft-Fitnessraum	17:00 - 19:30 Uhr* Kraft-Fitnesstraining (Alwin)		17:00 - 19:30 Uhr* Kraft-Fitnesstraining (Alwin)	14:30 - 16:00 Uhr* Fitness für Sie und Ihn (Klaus-Peter)		13:30 - 14:30 Uhr Tai Chi Qigong Einsteiger (Ralf)	
Dreifachhalle Sportplatz Zonser Heide	17:00 - 18:30 Uhr Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche ab ca. 11 Jahre (Klaus-Peter)						
Dreifachhalle Zonser Heide	15:30 - 17:00 Uhr Seniorenport (Volker)	17:15 - 18:30 Uhr* Yoga (Heidi)		(Spielerische) Leichtathletik	17:30 - 18:30 Uhr* Fitness-Mix (Natascha)		10:00 - 11:00 Uhr Yoga (Alwin)
Dreifachhalle Zonser Heide				16:30 - 17:15 Uhr ca. 4 - 6 Jahre (Christin)			
Dreifachhalle Zonser Heide	18:30 - 19:30 Uhr* Bodyfit (Alwin)	18:30 - 19:30 Uhr* Body Workout (Simone)	18:30 - 19:30 Uhr* Yoga (Alwin)	17:15 - 18:30 Uhr ca. 6 - 9 Jahre (Christin)			
Dreifachhalle Zonser Heide		19:30 - 21:00 Uhr* Walking-Football (Heiko / Klaus-Peter)					
BvS Gesamtschule Nievenheim			19:30 - 21:30 Uhr* Breitensport (Michael)				
Outdoor Treffpunkt: Heide/Sportplatz			18:00 - 19:00 Uhr Lauf- und Walkingtreff (7 Übungsleiter/innen)				

Kinder- und Jugend: Altersangaben oder die Einteilung nach "Schuljahren" sind ungefähre Anhaltspunkte. *Kraft- und Fitnesssport (Frauen & Männer) ab 16 Jahren
 Weitere Info: www.sg-zons.de - Wir bieten Sport für jedes Alter an (ca. 3 bis 99 Jahre) Fragen ? ==> 02133/450180 Stand: März 2026

Sie suchen einen passenden Sportverein in ihrer Nähe? Dann kommen Sie zur SG ZONS, Abteilung Leichtathletik-Fitness.