



Lust auf Body Workout?

Body Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Muskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird. Ein spezielles Cardiotraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und bringt die Fettverbrennung in Schwung. Beim Kräftigungstraining geht es darum, bestimmte Muskeln gezielt zu stärken (Bauch-Beine-Po). Das kann z.B. mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten geschehen wie z.B. mit kleinen Hanteln, Fitnessbändern oder Bällen.

Mit Musik und noch mehr Spaß an der Bewegung, rücken wir den Problemzonen an den "Kragen". In diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich, da er keine Choreografie enthält.

Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte (sind aber auch vor Ort), Sportschuhe und gute Laune.

Auf geht's, macht mit. Probetraining natürlich möglich. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

Wann: Dienstags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Wo: Dreifach-Sporthalle im Sportzentrum Zons
Zielgruppe: Frauen und Männer (ab ca. 16 Jahre)
Übungsleiterin: Simone



SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.



LEICHTATHLETIK- & FITNESSABTEILUNG



Gesamtübersicht - Sportangebot - LA-FIT

Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraft-Fitnessraum	10:00 - 12:00 Uhr* Kraft-Fitnesstraining (Natascha)		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)	
Sportplatz Zonser Heide	17:00 - 18:30 Uhr** Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche (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* verschiedene Kurse laut Wochenendplan	10:00 - 11:00 Uhr* Yoga (Alwin)
Dreifachhalle Zonser Heide	17:00 - 18:30 Uhr** Leichtathletiktraining für Kinder/Jugendliche (Klaus-Peter)			17:00 - 18:30 Uhr** ab ca. 5 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)	Weitere Sportangebote folgen.			
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 (7 Übungsleiter/innen)				

**entweder/oder

Bitte beachten: für einige Kurse bestehen Wartelisten!

* ab 16 Jahre

Ausführliche Kursbeschreibungen auf unserer Homepage:



Ihr sucht einen passenden Sportverein in eurer Nähe? Dann schaut doch mal bei der SG ZONS, Abteilung Leichtathletik-Fitness vorbei.

Wir bieten Sport für jedes Alter an (ca. 3 bis 99 Jahre)

www.sg-zons.de