

Wochenendtermine der Abteilung Leichtathletik und Fitness
der SG ZONS

Wochenendplan für Oktober 2021					
Datum	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Wo?	Zusatzinfo
Samstag, 02.10.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Starke Arme	Simone	Sportplatz	Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt. ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet)
Sonntag, 03.10.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Sportplatz	Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt. ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet)
Samstag, 09.10.2021	09:30 - 11:00 Uhr	Krafttraining	Klaus-Peter	Kraftraum	Zu jedem Training bitte ein Handtuch mitbringen
Sonntag, 10.10.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Sportplatz	Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt. ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet)
Samstag, 16.10.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Power Beine	Simone	Sportplatz	Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt. ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet)
Sonntag, 17.10.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Yoga	Alwin	Sportplatz	Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt. ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet)
Samstag, 23.10.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Fatburner Workout	Melanie	Sportplatz	Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Halle statt. ACHTUNG! 3G-Nachweis vorzeigen (vollständig geimpft, genesen, getestet)
Sonntag, 24.10.2021		kein Kurs			
Samstag, 30.10.2021	09:30 - 11:00 Uhr	Krafttraining	Klaus-Peter	Kraftraum	Zu jedem Training bitte ein Handtuch mitbringen
Sonntag, 31.10.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Cardio & Bodyforming	Melanie	Online (Zoom)	https://us02web.zoom.us/j/84884676174?pwd=Mm5lMEpTa1pmUmh4UmZrVnVmRzRFZz09 Meeting-ID: 848 8467 6174 Kenncode: 810373