

Trainingszeiten der Leichtathletik- und Fitnessabteilung der SG ZONS

	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kraftraum <i>*Kraftsport für Frauen & Männer ab 16 Jahren</i>	10.30 - 12.30 Uhr* (Wiebke) 17.30 - 20.00 Uhr* (Alwin) 20.00 - 21.30 Uhr Rückenschule über KSB (Edith) Erhöhter Beitrag, Rabatt für SG Mitglieder	09.00 - 10.30 Uhr Senioren-sport (Edith) 11:00 -12.00 Uhr Gymnastik für Frauen (Edith) 17.30 - 20.00 Uhr* (Mike) 20.00 - 22.00 Uhr Tai chi chuan (Detlev)	09.00 - 10.30 Uhr Senioren-sport Stuhlgymnastik (Edith) 10.30 - 12.00 Uhr Senioren-sport für Frauen (Edith) 14.30 - 16.00 Uhr Fitness für Jedermann (ab ca. 40 Jahren) (Alwin)	10.00 - 12.00 Uhr* (Wiebke) 17.30 - 20.00 Uhr* (Mike)	10.00-12.00 Uhr (wechselnde Übungsleiter)
Dreifachhalle <i>**Kinder, Jugendliche, Schüler/innen</i>	15.30 - 17.00 Uhr Senioren-sport (Edith) 18.30 - 19.30 Uhr Aerobic & Bodyfit (Alwin) 19.30 - 20.30 Uhr Body Workout (Melanie)	19.00 - 20.00 Uhr Step & Bodyfit (Dani)	15.00 - 16.00 Uhr** 3 - 4 Jahre (Heike, Tamara) 16.00 - 17.00 Uhr** ab 5 Jahre & Vorschulkinder (Heike) 16.00 - 17.30 Uhr** 1. - 4. Schuljahr (Tamara) 17.00 - 19.00 Uhr Breitensport (Hans) 17.30 - 19.00 Uhr** 5. - 9. Schuljahr (Ulrike, Tamara)	18.30 - 19.30 Uhr Muskel- und Fitnessstraining (Thomas)	11.00 - 12.00 Uhr Kurs-special Aushänge beachten! (wechselnde Übungsleiter)
Laufen & Walken <i>***Zonser Heide, Lauf- & Walking-treffpunkt</i>		18:00 - 19.00 Uhr*** Kinder- & Jugendlaufftreff (Jasmin) 18.00 - 19.00 Uhr 10 Lauf- & Walkinggruppen; Sommerzeit: *** Winterzeit: Sportplatz (Klaus-Peter & 9 weitere Übungsleiter)		08.30 – 09.30 Uhr*** (Sommerzeit) 09.00 – 10.00 Uhr (Winterzeit) Walken (Tamara)	Sonntag 10.30 - 12.00 Uhr*** Laufen & Walken (wechselnde Übungsleiter)
Dreifachhalle an der Nievenheimer Gesamtschule		19.30 - 21.30 Uhr Breitensport für Männer (Jochen)			Gültig ab: 07.09.2015 Änderungen vorbehalten

Dienstags findet kein Training statt!