


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 - 19.30 Uhr* (Alwin) 20.00 - 21.30 Uhr Rückenschule KSB (Edith)	09.00 - 10.30 Uhr Senioren-sport (Edith) 10.30-12.00 Uhr Fitness Mix für Frauen (Edith) 18.00 - 20.00 Uhr* (Mike) 20.00 - 22.00 Uhr Tai chi chuan (Deflev)	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)	10.30 - 12.30 Uhr* (Wiebke) 17.30 - 19.30 Uhr* (Mike)	10.00-10.45 Uhr Frauentraining (wechselnde Übungsleiter) 10.45 - 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 Dance Aerobic (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. & 2. Schuljahr (Ulrike, Tamara) 16.00 - 17.30 Uhr** 3. & 4. Schuljahr (Ulrike) 17.00 - 19.00 Uhr Breitensport (Hans) 17.30 - 19.00 Uhr** 5.-9. Schuljahr (Heike, Tamara)	18.30 - 19.30 Uhr Leichtes Aufwärmtraining/ Kräftigung/ Dehnung (Ingrid)	11.00 - 12.00 Uhr Aushänge beachten! (wechselnde Übungsleiter)
Laufen & Walken <i>***Zonser Heide, Lauf- & Walking-treffpunkt</i>		18:00 - 19.00 Uhr*** Kinder- & Jugendlauftreff (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: 01.09.2013 Änderungen vorbehalten

Dienstags findet kein Training statt!

Info für Kinder und Jugendtrainingszeiten: die Altersangaben oder die Einteilung nach "Schuljahren" sind nur ungefähre Anhaltspunkte. Bei Unklarheiten die Übungsleiter/innen ansprechen.
 Weitere Infos zu allen Kursen: www.sg-zons.de oder 02133/450180