



Leichtathletik- & Fitnessabteilung



Workout am Samstag

Die Leichtathletik- & Fitnessabteilung bietet nicht nur in der Woche, sondern auch samstags ein umfangreiches Programm an. Von 10 bis 12 Uhr können im Mehrzweckraum Gewichte gestemmt und Muskeln aufgebaut werden. Auch die Ausdauer kann auf dem Crosstrainer, dem Laufband oder dem Spinning-Rad verbessert werden.

Zudem bieten wir samstags von 11 bis 12 Uhr ein abwechslungsreiches Kursprogramm an. Beim Bauch-Beine-Po Workout werden Problemzonen gezielt bekämpft. In den Kursen Power-Zirkel und Intervalltraining wird innerhalb kürzester Zeit der ganze Körper trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Gezieltes Muskeltraining mit Kleingeräten steht beim Bodyfit auf dem Programm. Wer etwas für seinen Rücken tun möchte, kommt zum Kurs Rücken-Fit und wer sich mal so richtig auspowern möchte, geht zum Tai Bo.

Aktuelle Programminfos zum Samstagskursprogramm auch auf unsere Homepage.

Mitgliedsbeiträge

Regelmäßig müssen sich die Vereine mit nicht bezahlten Mitgliedsbeiträgen auseinandersetzen. Das betrifft auch die SG ZONS. Die Leichtathletik- & Fitnessabteilung hat dazu folgenden Beschluss gefasst: Säumige Zahler werden zweimal angeschrieben. Falls der Beitrag nach der zweiten Erinnerung nicht bezahlt wird, wird das Mitglied von der Abteilung ausgeschlossen, was aber **nicht** von der Zahlung des fällig gewordenen Beitrages entbindet. Die zweite Erinnerung wird per Einschreiben versandt. Kosten gehen zu Lasten des Mitglieds. Jede Bearbeitung der Rücklast bedeutet einen zusätzlichen, unnötigen, Arbeitsaufwand auf der Vereinsseite. Im Schnitt fallen pro Halbjahr über 20 Rücklasten bei der Leichtathletik- & Fitnessabteilung an. Leider sind sehr oft (~40%) der Rücklasten immer dieselben Mitglieder. Natürlich passieren auch auf unsere Seite Fehler. Aber dies kann in der Regel sehr schnell geklärt werden. Unser Verein finanziert sich fast ausschließlich von den Mitgliedsbeiträgen und treten beim Verband, Versicherungen etc. oft in Vorkasse. Deshalb achten Sie bitte darauf, dass die Kontoangaben korrekt sind und wenn es doch mal Probleme mit dem Einzug geben sollte, dann melden Sie sich bitte.

Der nächste Einzug erfolgt Anfang Februar.

Newsletter

www.sg-zons.de

Januar 2015

Liebe Mitglieder

Vor Euch liegt der Januar-Newsletter der Leichtathletik- & Fitnessabteilung. Ich hoffe, Ihr seid alle gut ins neue Jahr 2015 gerutscht und freut Euch auf ein neues (sportliches) Jahr. Der Trainingsbeginn ist ja bereits erfolgt.

Leider sind die Baumaßnahmen im Mehrzweckraum noch nicht abgeschlossen. In der Karnevalswoche werden die „roten“ Bezüge der Kraftgeräte ausgewechselt. Aus Gründen der Lesbarkeit haben wir auf die männliche und weibliche Sprachform verzichtet. Selbstverständlich sind aber beide Geschlechter angesprochen. So, wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen.

Last-Minute-Information

Ganz aktuell ist die Terminbörse mit den, zusätzlichen, sportlichen und gesellschaftlichen Aktivitäten der Leichtathletik- & Fitnessabteilung. Wir glauben, dass wieder ein interessantes Jahr vor uns steht. Einige Termine fehlen zwar noch, aber die Terminbörse wird natürlich ständig angepasst. Aber es können auch Termine gestrichen werden. Die Terminbörse steht natürlich auf unsere Homepage, „hängt“ an den blauen Brettern in der Sporthalle oder im Schaukasten. Ebenso verteilen die Übungsleiter, bei Bedarf, die Terminbörse in ihren Sportgruppen.

Zonser Läufer/innen laufend am Silvester unterwegs

In Neuss, Köln und Holland (Silvester) wurden zum Jahresende nochmals die Laufschuhe geschnürt. Bei nasskalten Wetter (eben typisch für den Winter) meldeten sich insgesamt 22 Läufer für die Silvesterläufe an. Es ist immer wieder eine Herausforderung, bei solchen Wetterbedingungen zu Laufen. Aber wir machen es ja freiwillig. Mehrmals standen die Zonser Läufer auf dem Treppchen. Die genauen Laufergebnisse findet Ihr auf unserer SG-Homepage.

Im Jahr 2014 wurden von allen Läufer mehrere tausende Wettkampfkilometer gelaufen. Und natürlich ein vielfaches an Trainingskilometer. „Erlaufen“ wurden Kreismeistertitel, Westdeutsche Titel, unzählige Podestplazierungen usw.! Unterwegs waren wir in ganz Deutschland und natürlich auch im Ausland. Jetzt hoffen wir, dass mit dem Umbau des Sportzentrum endlich angefangen werden kann und sich die Trainingsbedingungen endlich verbessern.



Im Ziel beim Silvesterlauf in Neuss