



Fit & Kraftvoll in den Ruhestand!

Wer möchte das nicht!
Jeden Donnerstag Uhr treffen sich alle, die sich vorgenommen haben, Ihre Gesundheit für den Ruhestand zu bewahren und sich Fit zu halten und zu machen für den dritten Lebensabschnitt! Dabei spielen Geschlecht und Alter keine Rolle, wichtig ist der Wille, etwas für sich und damit auch für seine Lieben zu tun!
Was gibt es schöneres als den Alltag, möglichst lange ohne größere Wehwehchen mit Familie und Freunden zu genießen? Wir helfen uns gegenseitig dabei, ohne das jemand überfordert oder unterfordert wird!

Wann? Donnerstag
Zeit? 14:30-16:00
Wo? Sporthalle im Sportzentrum Zons
Info: 02133/40513

Die **Anmeldung** zum Nachtlauf (7 Meilen von Zons) und zum Jedermannlauf ist ab sofort möglich. Auch in diesem Jahr erwarten wir rund 1500 Läufer und Läuferinnen.

Anmeldung über unsere Homepage:
www.sg-zons.de

Sportplatzprojekt

Unser gemeinsames Projekt mit dem FC ZONS - Sanierung der Zonser Sportanlage - hat neue Etappenziele erreicht. Mittlerweile sind viele Sponsoren angeschrieben worden, dieses Projekt zu unterstützen. Die St. Hubertus Schützengesellschaft lädt zum Gäste- und Bürgerschießen am 16.05. ein. Der Überschuss aus dieser Veranstaltung fließt dem Projekt zu. Auch sind noch viele freie Parzellen auf dem „Virtuellen Sportplatz“ vorhanden. Dort kann jeder, für einen relativ geringen Betrag, eine Parzelle erwerben. (SG'ler: bitte auf der Laufbahn die Parzellen erwerben) Wir zählen auf Euch. Alle Infos dazu auf: www.sg-zons.de.



Newsletter



www.sg-zons.de

Mai 2015

Liebe Mitglieder

Vor Euch liegt der Newsletter für den Monat Mai.
Unser Monatssponsor ist diesmal: EuWagen GmbH aus Neuss.

Im Mai stehen viele Termine an:
Abnahme des Sportabzeichen: 07.05./21.05./28.05.
Kleine Vereinsfahrt, mit Mitternachtslauf, nach Kröv (Mosel, Pfingsten)
Monatsläufe in Rosellen (08.05.) und Straberg (30.05.)
Weitere Details zu den Terminen auf unserer Homepage: www.sg-zons.de

So, wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen.
Und wie immer die Bitte: den Newsletter bitte weiterreichen.

Trimm Trab ins Grüne

Geschafft, am **15.04.2015** stand wieder die Eröffnung der Lauf- und Walkingsaison an. Für die Betreuung der Sportler/Innen standen insgesamt "ELF" Lauf- und Walkingübungsleiter/Innen bereit. Über 100 Sportler/Innen kamen zur Eröffnung. Damit die Sportler/Innen auch richtig betreut werden, haben alle unsere Übungsleiter/Innen eine Übungsleiterausbildung absolviert.

An diesem Abend fand auch ein gemeinsames Stretching aller Gruppen statt. Zwischendurch und zum Schluss der Veranstaltung gab es Erfrischungsgetränke. Außerdem lag wieder viel Informationsmaterial zum Thema Sport, Gesundheit und Ernährung zum Mitnehmen bereit. Aber auch unsere Sponsoren konnten sich mit Infomaterial präsentieren.

Wer an diesem Mittwoch (15.04.2015) keine Zeit hatte, uns kennen zulernen, kann natürlich jederzeit mittwochs zu uns kommen.

Unser Treffpunkt ist an der Zonser Heide, jeden Mittwoch um 18:00 Uhr. Es stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung und im angrenzenden Zonser Sportzentrum können die Umkleieräume genutzt werden. Wir trainieren, bis auf die Winterferien, das ganze Jahr. Kosten? Wer zwei/drei Mal bei uns war, hat mit Sicherheit seine richtige Sportart gefunden. Unser monatlicher Mitgliedsbeitrag beträgt 5,-€. Mit diesem Betrag kann das gesamte Leichtathletikangebot der SG ZONS genutzt werden.

Deutsche Halbmarathonmeisterschaften

Bei den Deutschen Halbmarathon Meisterschaften in Husum (12. April) wurden neue persönliche Bestzeiten gelaufen. Allen voran Carola Rentergent mit 1:33:23 Stunden. Sie belegte damit den 4. Platz (nur 8 Sek. vom 3. Platz) in der Altersklasse W50, Silke Ciaglia mit 1:36:45 Std. kam in der Altersklasse W50 auf den 5. Platz und Thomas Karr komplettierte das Zonser Trio mit 1:36:13 Std. und belegte in seiner Altersklasse M50 den 30. Platz.
Ausführlicher Erlebnisbericht auf www.sg-zons.de.

Wettkampferfolge:

Unsere Athleten waren wieder sehr „lauffleißig“. Alleine Ende April liefen unsere Läufer/Innen bei verschiedenen Marathonläufen mit und erreichten auch neue Bestzeiten. Michaela Kirchner wiederholte ihren Erfolg vom Vorjahr und wurde Gesamterste beim 12. Stundenlauf. (über 107 km)
Alle (Lauf)-Ergebnisse: www.sg-zons.de