

**Wie halte ich „durch“**  
Hoch motiviert starteten die Sportler/Innen aus dem Kraft- und Aerobic Bereich in das Jahr 2017. Zum Teil konnten über 30 Sportler/Innen in den Sportgruppen und im Krafraum gezählt werden. Gute Vorsätze scheinen reichlich vorhanden zu sein, doch wie schafft man es, diese das ganze Jahr über einzuhalten?

Nachfolgend ein paar einfache Tricks:

- Realistische Ziele setzen, diese gut planen und nicht zu viel auf einmal wollen
- Meilensteine errichten, um seinem Ziel etappenweise näher zu kommen und sich über Teilerfolge freuen
- Ziele positiv formulieren, exakt aufschreiben und sichtbar platzieren, damit man immer wieder daran erinnert wird
- Mit anderen darüber sprechen
- Verbündete suchen
- Gemeinsam durchhalten ist leichter  
Erfolg hat drei Buchstaben: TUN! (Johann Wolfgang von Goethe)

### Kinderleichtathletik entdecken

Donnerstags werden in verschiedenen Altersgruppen die Kids (Mädchen und Jungen), nicht nur spielerisch, an die Leichtathletik herangeführt. Insgesamt 4 Gruppen werden von erfahrenen Übungsleiterinnen betreut. Neben dem Training (Halle/Sportplatz) werden auch Wettkämpfe besucht. Ebenfalls kommt auch das Gesellige in den Gruppen nicht zu kurz. Interesse? Dann einfach mal unverbindlich zum Probetraining zur Sporthalle kommen. (Sportzentrum Zons, Heide), Info: 02133/450180

#### Trainingszeiten:

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| 3 - 4 Jahre         | 15:00-16:00 |
| 5 Jahre + Vorschule | 16:00-17:00 |
| 1. - 4. Schuljahr   | 16:00-17:30 |
| 5. - 9. Schuljahr   | 17:30-19:00 |

### Tannenbaum zerstört/Spontane Spendenaktion

Der von den Kindern geschmückte Tannenbaum (vor der Dreifachhalle) wurde kurz vor Weihnachten zum Teil zerstört. Nicht nur der finanzielle Schaden war ärgerlich, sondern viele von uns waren darüber schockiert. Insbesondere die Kinder. Ganz spontan haben die AH vom FC ZONS in ihren Reihen Spenden gesammelt und 100€ gespendet. Vielen lieben Dank.

# Newsletter



www.sg-zons-la-fit.de

Februar/März 2017

Liebe Leser

Vor Euch liegt der Newsletter für den Monat Februar/März 2017.

Wie sagte schon Emil Zatopek, Vogel fliegt, Fisch schwimmt. Mensch läuft. Mehr ist eigentlich nicht dazu zu sagen. Die Leichtathletik- & Fitnessabteilung bietet ein umfangreiches Sportprogramm (von Aerobic - Walking) an. (An XYZ „arbeiten“ wir noch) Kommt mal vorbei und schaut es Euch an. Ein unverbindliches Probetraining ist immer möglich. Alle Trainingszeiten könnt Ihr auf unsere Homepage „ersurfen“.

Unser Sponsor des Monats ist diesmal REWE aus Zons.

So, wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen.

Und wie immer die Bitte: den Newsletter bitte weiterreichen.

Wir wünschen Euch allen ein paar schöne Karnevalstage



Übrigens: Die SG ZONS ist mit einer Fußgruppe mit über 40 Personen beim Rosenmontagsumzug mit dabei.

### Lauf- & Walkingtreff

Im Moment trainieren wir in fünf verschiedenen Laufgruppen. Gewalkt (Nordic Walking und Walking, Leihgebühr für Walkingstöcke 2,- € pro Nutzung) wird in drei verschiedenen Gruppen, wo aber immer bei "Neuen" ggf. ein Einzeltraining erfolgt. Alle Lauftreff/Walkingübungsleiter besitzen eine Lauftreff/Walkingleiterlizenz, sind ausgebildete Lauf/Walkinginstruktoren oder Übungsleiter/innen mit LSB-Zertifikat. Unser Treffpunkt ist am Sportzentrum Zons, reflektierende Kleidung/Westen tragen, und wir treffen uns jeweils mittwochs von 18.00 - 19.00 Uhr. Info: 02133/450180

### Anstehende Termine

- 27.02.2017** Rosenmontagszug in Zons
- 05.03.2017** 1. Monatslauf - Rund um das Leverkusener Kreuz
- 11.03.2017** Sauberhafttag (Helfer gesucht, Info: 02133/244287)
- 05.04.2017** Trimm-Trab ins Grüne (Run Up)

### Läufer-Cup 2016 (Siegerehrung am 27.01.2017)

18 Läufer/Innen kamen diesmal in die Wertung des Läufer-Cup 2016. Voraussetzung um in die Wertung zu kommen, ist die Teilnahme an mindestens drei Läufen. Um die Leistungen zu vergleichen, werden die gelaufenen Zeiten ggf. mit einem Altersbonus korrigiert (nach einer offiziellen Tabelle). Die Siegerehrung fand im Zonser Restaurant Bis(Z)ons statt. Nach einem leckeren Abendessen folgte anschließend die Siegerehrung. Bei den Frauen siegte, wie im Vorjahr, Carola Rentergent. Auf dem zweiten Platz lief Brigitte Görner vor, gefolgt von Silke Ciaglia. Bei den Männern "erlief" Harald Gläßer den Titel. Ihm folgte Klaus-Peter Hofstadt vor Thomas Karr. Allen einen herzlichen Glückwunsch. Ein Dank geht an Ralf für die Organisation. Detaillierte Ergebnisse: www.sg-zons-la-fit.de