


# Trainingszeiten der Leichtathletik- Fitnessabteilung der SG ZONS

	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Kraftraum</b>  <i>*Kraftsport für Frauen &amp; Männer ab 16 Jahren</i>	<b>10.00 - 12.00 Uhr*</b> (Wiebke)  <b>17.30 - 20.00 Uhr*</b> (Mike)  <b>20.00 - 21.30 Uhr</b> Rückenschule über KSB (Edith) Erhöhter Beitrag, Rabatt für SG Mitglieder	<b>09.00 - 10.30 Uhr</b> Senioren sport (Edith) <b>10.30-12.00 Uhr</b> Fitness Mix für Frauen (Edith) <b>17.30 - 20.00 Uhr*</b> (Mike) <b>20.00 - 22.00 Uhr</b> Tai chi chuan (Detlev)	<b>09.00 - 10.30 Uhr</b> Senioren sport Stuhlgymnastik (Edith) <b>10.30 - 12.00 Uhr</b> Senioren sport für Frauen (Edith)  <b>14.30 - 16.00 Uhr</b> Fitness für Sie und Ihn (Alwin)	<b>10.00 - 12.00 Uhr*</b> (Alwin)   <b>17.30 - 20.00 Uhr*</b> (Thomas)	<b>10.00 - 12.00 Uhr</b> (wechselnde Übungsleiter)
<b>Dreifachhalle</b>  <i>**Kinder, Jugendliche, Schüler/innen</i>	<b>15.30 - 17.00 Uhr</b> Senioren sport (Edith)  <b>18.30 - 19.30 Uhr</b> Aerobic & Bodyfit (Alwin)  <b>19.30 - 20.30 Uhr</b> Body Workout (Melanie)	<b>19.00 - 20.00 Uhr</b> Bodyfit (Dani)	<b>15.00 - 16.00 Uhr**</b> 3-4 Jahre (Heike, Tamara) <b>16.00 - 17.00 Uhr**</b> ab 5 Jahre & Vorschulkinder (Heike) <b>16.00 - 17.30 Uhr**</b> 1.-4. Schuljahr (Tamara)  <b>17.30 - 19.00 Uhr**</b> 5.-9. Schuljahr (Ulrike, Tamara)	<b>18.30 - 19.30 Uhr</b> Muskel- und Fitnessstraining (Thomas)	<b>11.00 - 12.00 Uhr</b> Kurs special Aushänge beachten! (wechselnde Übungsleiter)
<b>Laufen &amp; Walken</b>  <i>***Zonser Heide, Lauf- &amp; Walking-treffpunkt</i>		<b>18:00 - 19.00 Uhr***</b> Kinder- & Jugendlaufftreff  <b>18.00 - 19.00 Uhr</b> 10 Lauf- & Walkinggruppen; Sommerzeit: *** Winterzeit: Sportplatz (Klaus-Peter & 9 weitere Übungsleiter)		<b>08.30 - 09.30 Uhr***</b> (Sommerzeit) <b>09.00 - 10.00 Uhr</b> (Winterzeit) Walken (Tamara)	<b>Sonntag</b> <b>10.30 - 12.00 Uhr***</b> Laufen & Walken (wechselnde Übungsleiter)
<b>Dreifachhalle an der Nievenheimer Gesamtschule</b>		<b>19.30 - 21.30 Uhr</b> Breitensport für Männer (Jochen)			Gültig ab: März 2017 Änderungen vorbehalten

Dienstags findet kein Training statt!