

Sportlich in den Samstag starten

Jeden Samstag bieten wir ein besonderes Kurs-Special für Euch an. Hier könnt Ihr Euch von der vergangenen Woche auspowern und abschalten und Euch für das Wochenende und die kommende Woche stärken. Das aktuelle Monatsprogramm findet ihr auf unserer Internetseite.

Auch der Krafraum ist samstags für Euch geöffnet.

Krafraum 10:00 – 12:00 Uhr
Kurs 11:00 – 12:00 Uhr

Krafraum

Eine gut trainierte Muskulatur fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Und diese kann zu den folgenden Zeiten bei uns im Krafraum trainiert werden.

Montags 10:00 – 12:00 Uhr und
17:30 – 20:00 Uhr

Mittwochs 17:30 – 20:00 Uhr

Freitags 10:00 – 12:00 Uhr und
17:30 – 20:00 Uhr

Samstags 10:00 – 12:00 Uhr

Ein Probetraining ist jederzeit möglich.

Schaut einfach vorbei. Unsere Übungsleiter/Innen freuen sich auf Euch.

7 Meilen von Zons

Große Jubiläumsveranstaltung (23.09.16)

40 Jahre Zonser Nachtlauf

20 Jahre Jedermannlauf

Anmeldung ab sofort unter

www.sg-zons-la-fit.de geöffnet.



Newsletter



www.sg-zons-la-fit.de

Juni/Juli 2016

Liebe Leser

Vor Euch liegt der Newsletter für dem Monat Juni/Juli 2016.

Der neue Sportplatz entsteht im Moment rasant und wir freuen uns, wenn die Fertigstellung im August abgeschlossen sein wird. Gleichzeitig liegt der Bauantrag für den Anbau (Mehrzweckraum) beim Bauamt der Stadt Dormagen. D.h. wir können in diesem Jahr die Materialecke im Mehrzweckraum auflösen, so dass noch mehr Platz zum Trainieren entsteht. Auch laufen die Vorbereitungen für den Jubiläumsnachtlauf auf Hochtouren. Die Helfer/Innen werden im August/September angesprochen.

So, wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen.

Und wie immer die Bitte: den Newsletter bitte weiterreichen.

Internationaler Volkslauf in Straberg

Der 2. Monatslauf (28.05.16) führte uns nach Straberg. Wie so oft war es wieder drückend warm. Aber wir hatten wenigstens Glück, dass kein Gewitter uns überraschte. Mit 24 Läuferinnen und Läufer (insgesamt waren 331 Läufer/Innen am Start, wir haben also über 7% der Teilnehmer gestellt) waren wir auf alle Distanzen (zw. 400 m und Halbmarathon) aktiv. 7 Mal konnten wir auf das Siegertreppchen steigen. Hervorzuheben ist jeweils der 2. Platz bei den Frauen (5000 m und 10000 m) im Gesamteinlauf. Allen herzlichen Glückwunsch.

Wir wünschen Euch allen schöne, sonnige und erholsame Sommerferien!



Die Öffnungszeiten während der Ferien stehen rechtzeitig auf unsere Website, Facebook oder kann bei den Übungsleiter/Innen erfragt werden.

Neue Übungsleiter/Innen

Die Leichtathletik- & Fitnessabteilung, sucht weitere Übungsleiter und Übungsleiterinnen für verschiedene Bereiche. Wir bieten nicht nur reine Leichtathletik an, sondern auch viele andere Sportarten. Wenn Sie Interesse haben, bei uns als Übungsleiter oder Übungsleiterin längerfristig tätig zu werden, so melden Sie sich einfach bei uns. Auch wer noch keinen Übungsleiterschein besitzt, kann sich gerne melden. Es ist möglich, den Übungsleiterschein über uns zu erwerben. Also, nur Mut, denn Fragen kostet nichts. (02133/450180)

Vereinsmeisterschaften über 10 km in Moers

Unsere Vereinsmeisterschaften fanden diesmal in Moers statt. (30.04.) Gleichzeitig war dies auch unser 2. CUPLAUF. Insgesamt liefen 16 Läufer/Innen bei den Vereinsmeisterschaften mit. So viele Teilnehmer hatten wir schon seit Jahren nicht mehr. Da kam mal wieder richtige "Festtagsstimmung" auf. Bei nasskalten, aber zum Laufen hervorragene Temperaturen, fiel pünktlich um 16:30 Uhr der Startschuß. Auf zwei Runden a. 5 km wurde um Zeiten und natürlich Plätze gelaufen. Am Ende wurden Silke Ciaglia und Harald Gläser Vereinsmeister/in über 10 km. Nach getaner Laufarbeit wurde noch ein Gläschen Sekt/Wasser/O-Saft getrunken, die Siegerehrung abgewartet, denn es sollten wieder viele SG'ler auf dem Siegerpodest "steigen". Anschließend ging es nach Hause. Immerhin wollte der Eine oder Andere noch in den 1. Mai feiern und sein Tanzbein schwingen. Die eigentliche Siegerehrung wurde eine Woche später in Zons bei einem leckeren Essen gefeiert. Allen herzlichen Glückwunsch (Alle weiteren Ergebnisse auf unserer Website)