



# TSF Heuchelheim e.V.

## Fitness- und Gesundheitsstunden (ab Oktober 2017, Winterhalbjahr)

Alle weiteren TSF-Übungsstunden entnehmen Sie bitte dem gültigen Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>VORMITTAGS</b>			09:30 - 10:45 Uhr <b>Bauch, Beine, Po</b> (Christa G., Marianne)	10.00 - 11.00 Uhr <b>Sitzgymnastik</b> (Christa K., Elli u. Anke)	
<b>NACHMITTAGS / ABENDS</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Yoga</b> (Ulrich Zessin) Kurs mit Anmeldung		15:00 - 16:00 Uhr <b>60+ Frauen u. Männer</b> (Christa K., Elli und Sigrid)		15:00 - 16:00 Uhr <b>Fitness-Mix I</b> (Nicole)
	19:00 - 20:00 Uhr <b>Yoga</b> (Ulrich Zessin) Kurs mit Anmeldung		15:30 - 16:30 Uhr <b>Walking</b> (Helga)	18:00 - 19:00Uhr <b>Pilates</b> (Annalisa) Kurs mit Anmeldung	16:00 - 17:00 Uhr <b>Fitness-Mix II</b> (Nicole)
<b>ABENDS</b>	18:00 - 19:30 Uhr <b>Aero-Fitness-Mix</b> (Nicole)	18:00 - 19:00 Uhr <b>Rückenpower</b> (Kristina)	17:00 - 18:30 Uhr <b>Präv. Haltungstraining</b> / Rückengym. (Sigrid)	18:00 - 19:30 Uhr <b>Herzsport</b> (ÜL und Arzt )	15:30 - 16:30 Uhr <b>Nordic Walking</b> (Angelika)
	19:30 - 20:30 Uhr <b>Aktiv +Fit /</b> Frauengymnastik I (Christa G. und Sigrid)		18:30 - 19:30 Uhr <b>Präventivsport</b> (Marianne, Christa K. und Arzt)	19:00 - 20:00 Uhr <b>Tai Chi</b> (Christa)	
	20:30 - 21:30 Uhr <b>Aktiv + Fit /</b> Frauengymnastik II (Christa G. und Sigrid)	19:00 - 20:00 Uhr <b>Funktionelles</b> <b>Bewegungstraining</b> (Inge)		19:30 - 20:30 Uhr <b>Bodyfitness</b> (Bianka)	
	20:15 - 22:00 Uhr <b>Jedermann</b> <b>Sport und Spiel</b> (Friedel und Nils)		19:45 - 20:45 Uhr <b>Zumba®</b> Kurs mit Anmeldung	19:30 - 20:30 Uhr <b>Fit für den Winter -</b> <b>Skigymn.</b> (Kerstin)	

<b>Sportstätten:</b>	Vereinsturnhalle Wilhelmstraße	Schulturnhalle Wilhelm- Leuschner-Schule	Sporthalle	Sporthalle Gymn.Raum (hinterer Eingang)	Waldparkplatz Kinzenbach
----------------------	-----------------------------------	---	------------	--	-----------------------------

Warm Up u. Cool Down sind wichtig für die Gesundheit!

Deshalb bitte immer pünktlich zu den Kursen erscheinen und diesen nicht vorzeitig verlassen. Danke!