



# TSF Heuchelheim e.V.

## Fitness- und Gesundheitsstunden (ab 8. April 2013, Sommerhalbjahr)

Alle weiteren TSF-Übungsstunden entnehmen Sie bitte dem gültigen Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>VORMITTAGS</b>			09:30 - 10:45 Uhr Bauch, Beine, Po (Christa G., Marianne)	10.00 - 11.00 Uhr Sitzgymnastik (Elli)	
<b>NACHMITTAGS</b>			15.00 - 16.00 Uhr 60+ Frauen u. Männer (Christa K., Elli und Sigrid)		15:00 - 16:00 Uhr Fitness-Mix I (Nicole)
			16:00 - 17:00 Uhr Walking (Helga)		16:00 - 17:00 Uhr Fitness-Mix II (Nicole)
			17:00 - 18:30 Uhr Rückengymnastik (Kristina und Sigrid)	18:00 - 19:30 Uhr Herzsport (Jutta, Annette, Laura und Arzt)	17:00 - 18:00 Uhr Nordic Walking (Angelika)
<b>ABENDS</b>	18:00 - 19:30 Uhr Aero-Fitness-Mix (Kerstin und Nicole)	18:00 - 19:00 Uhr Rückenpower (Kristina)		18:00 - 19:00 Uhr Stepaerobic/Fitnessmix (Wibke)	
	19:30 - 20:30 Uhr Frauengymnastik I (Christa G. und Sigrid)		18:30 - 19:30 Uhr Präventivsport (Marianne, Christa K. und Arzt)	19:00 - 20:00 Uhr Tai Chi (Christa)	19:00 - 20:00 Uhr Yoga (Kurs mit festem Teilnehmerkreis)
	20:30 - 21:30 Uhr Frauengymnastik II (Christa G. und Sigrid)	19:00 - 20:00 Uhr Funktionelles Bewegungstraining (Inge)		19:30 - 20:30 Uhr Bodyfitness (Bianka und Nicole)	
	20:15 - 22:00 Uhr Jedermann Sport und Spiel (Friedel und Nils)			19:30 - 20:30 Uhr Fit auch im Sommer - Lauftreff Skigymn. (Kerstin)	Lauftreff --> Bitte beachten: 11.4.: 18:30 Uhr 18.4.: 19:00 Uhr

<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!