



TSF Heuchelheim Fitness- und Gesundheitsstunden (ab 10. Oktober 2011, Winterhalbjahr)

Alle weiteren TSF-Übungsstunden entnehmen Sie bitte dem gültigen Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VORMITTAGS			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> 09:30 - 10:45 Uhr Bauch, Beine, Po (Marianne, Nicole, Christa G.) </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> 10.00 - 11.00 Uhr Sitzgymnastik (Elli) </div>	
NACHMITTAGS			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> 15.00 - 16.00 Uhr 60+ Frauen u. Männer (Christa K., Elli und Sigrid) </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffcc00;"> 15:00 - 16:00 Uhr Fitness Mix I (Nicole) </div>
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #92d050;"> 15:30 - 16:30 Uhr Walking (Helga) </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffcc00;"> 16:00 - 17:00 Uhr Fitness Mix II (Nicole) </div>
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> 17:00 - 18:30 Uhr Rückengymnastik (Kristina und Sigrid) </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #add8e6;"> 18:00 - 19:30 Uhr Herzsport (Reika, Jutta, Annette und Arzt) </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #92d050;"> 15:30 - 16:30 Uhr Nordic Walking (Angelika) </div>
ABENDS	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> 18:00 - 19:30 Uhr Aero-Fitness-Mix (Kerstin und Bianka) </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #add8e6;"> 18:00 - 19:00 Uhr Rückenpower (Kristina) </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #add8e6;"> 18:00 - 19:00 Uhr Bodystyling/Step (Wibke) </div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> 19:30 - 20:30 Uhr Frauengymnastik I (Christa G. und Sigrid) </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> 18.30 - 19.30 Uhr Präventivsport (Marianne, Christa K. und Arzt) </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #add8e6;"> 18:45 - 19:45 Uhr Tai Chi (Christa) </div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> 20:30 - 21:30 Uhr Frauengymnastik II (Christa G. und Sigrid) </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #add8e6;"> 19:00 - 20:00 Uhr Funktionelles Bewegungstraining (Inge) </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #add8e6;"> 19:15 - 20:15 Uhr Bodystyling/Step (Bianka) </div>	
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #add8e6;"> 20.00 - 22.00 Uhr Jedermann (Friedel und Nils) </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #add8e6;"> 19:30 - 20:30 Uhr Fit durch den Winter (Kerstin und Kristina) </div>	

Sportstätten:

Vereinsturnhalle
Wilhelmstraße

Schulturnhalle Wilhelm-
Leuschner-Schule

Sporthalle Gymn.Raum
(hinterer Eingang)

Waldparkplatz
Kinzenbach

Sporthalle

Schule (Raum im
Hauptgebäude)

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

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