

# TSV Bergheinfeld e.V.

(Änderungen vorbehalten)

## Kursübersicht Sommerferien 2024

Wochentag		Trainingszeiten	Übungsleiterin	Trainingsort	Letzte Std.	Erste Stunde
Montag	Body Styling	9.30 – 10.30 Uhr	Rudloff Michaela	großer Gym.saal	keine Ferien ggf. kurzfristig	TN werden per WhatsApp informiert
Montag	Ganzkörpertraining nach Pilates	17.30 – 18.30 und 18.30 – 19.30 Uhr	Beuerlein Teresa	kleiner Gym.saal	keine Ferien ggf. kurzfristig	TN werden per WhatsApp informiert
Dienstag	Pilates am Vormittag	08.30 – 9.30 Uhr	Sandmann Lio	kleiner Gym.saal	Entfällt 6.8. und 03.09. bis	01.10.24
Dienstag	Rückenfit	9.45 – 10.45 Uhr	Sandmann Lio	kleiner Gymn.saal	Entfällt 6.8. und 3.9. bis	01.10.24
Dienstag	Kindertanzen „Tanzmäuse“	15.30 – 16.15 Uhr	Heggemann Martina	kleiner Gym.saal	23.07.24	17.09.24
Dienstag	Kindertanzen „Tanzkids“	16.30– 17.30 Uhr	Heggemann Martina	kleiner Gym.saal	23.07.24	17.09.24
Dienstag	Full Body Workout HIIT the Beat in wöchentlichem Wechsel	17.30 – 18.30 Uhr	Nicole Keil, Riedl Christine	kleiner Gym.saal	keine Ferien ggf. kurzfristig	TN werden per WhatsApp informiert
Dienstag	ZUMBA	18.30 – 19.30 Uhr	Baumann Nadine	großer Gym.saal	23.07.24	10.09.24
Mittwoch	Männerymnastik 55+	15.00 – 16.30 Uhr	Kontakt: Hornung Günter Tel. 90834	TSV-Halle	24.7.24	11.09.24
Mittwoch	Fitnesskurs "Body Mix"	18.45 – 19.45 Uhr	Eckert Sabrina	großer Gym.saal	keine Ferien ggf. kurzfristig	TN werden per WhatsApp informiert
Mittwoch	HIIT(High Intensity Intervall Training)	20.00 – 21.00 Uhr	Hümmer Ramona	großer Gym.saal	14.08.24	11.09.24
Mittwoch	Tanzen macht Spaß im Verein	16.00– 17.00 Uhr	Kratzer Roswitha	kleiner Gym.saal	03.07.24	04.09.24
Mittwoch	Funktionelle Gymnastik	17.45 -18.45 Uhr	Schwittek Christiane	Kleiner Gym.saal	24.07.24	11.09.24
Mittwoch	Tanzen macht Spaß im Verein	19.00 – 20.00 Uhr	Kratzer Roswitha	kleiner Gym.saal	03.07.24	04.09.24
Donnerstag	Bewegt jung bleiben	10.00 – 11.00 Uhr	Kratzer Roswitha	großer Gym.saal	24.07.24	05.09.24
Donnerstag	Core Workout	19.00 – 19.45 Uhr	Keil Nicole	Kleiner Gym.saal	25.7.24	12.09.24
Donnerstag	Langhanteltraining	17.45 –18.45 Uhr	Keil Nicole	kleiner Gym.saal	keine Ferien ggf. kurzfristig	TN werden per WhatsApp informiert
Donnerstag	Walking-Treff nach Wetterlage (wöchentliche Absprache!)	18.30 - 19.30 Uhr	Göb Christa	nach Absprache	keine Ferien ggf. kurzfristig	TN werden per WhatsApp informiert
Freitag	Power Pilates	9.30 - 10.30 Uhr	Buchert Christine	großer Gym.saal	19.07.24	23.08.24