

# TSV Bergheinfeld e.V

## Kursübersicht in den Sommerferien 2025

(Änderungen vorbehalten!)

Wochentag	Kurs	Trainingszeiten	Übungsleiterin	Letzte Stunde	Beginn
Montag	<i>Body Styling</i>	9.30 – 10.30 Uhr	Rudloff Michaela	Entfällt nur am 11.08.	
Montag	<i>Pilates</i>	17.30 - 18.30 Uhr	Beuerlein Teresa	21.07.2025	15.09.2025
Dienstag	<i>Pilates am Vormittag</i>	08.30 – 9.30 Uhr	Sandmann Lio	29.07.2025	02.09.2025
Dienstag	<i>Rückenfit</i>	9.45 – 10.45 Uhr	Sandmann Lio	29.07.2025	02.09.2025
Dienstag	<i>Kindertanzen „Tanzmäuse“</i>	15.30 – 16.15 Uhr	Heggemann Martina	29.07.2025	16.09.2025
Dienstag	<i>Kindertanzen „Tanzkids“</i>	16.30– 17.30 Uhr	Heggemann Martina	29.07.2025	16.09.2025
Dienstag	<i>Full Body Workout HIIT the Beat im wchtl. Wechsel</i>	17.30 – 18.30 Uhr	Keil Nicole, Riedl Christine	19.08.2025	16.09.2025
Dienstag	<i>TanzSensation</i>	18.45 – 19.45 Uhr	Nöth Daniela	12.08.2025	16.09.2025
Mittwoch	<i>Männerymnastik 55+</i>	15.00 – 16.30 Uhr	Kontakt: Hornung Günter Tel. 90834	30.07.2025	16.09.2025
Mittwoch	<i>Kick/Punch Aerobic</i>	18.45 – 19.45 Uhr	Nöth Daniela	13.08.2025	17.09.2025
Mittwoch	<i>HIIT(High Intensity Intervall Training)</i>	20.00 – 21.00 Uhr	Hümmer Ramona	13.08.2025	10.09.2025
Mittwoch	<i>Tanzen macht Spaß im Verein</i>	16.00– 17.00 Uhr	Kratzer Roswitha	23.07.2025	10.09.2025
Mittwoch	<i>Funktionelle Gymnastik</i>	17.45 - 18.45 Uhr	Schwittek Christiane	16.07.2025	17.09.2025
Mittwoch	<i>Tanzen macht Spaß im Verein</i>	19.00 – 20.00 Uhr	Kratzer Roswitha	23.07.2025	10.09.2025
Donnerstag	<i>Bewegt jung bleiben</i>	10.00 – 11. 00 Uhr	Kratzer Roswitha	24.07.2025	04.09.2025
Donnerstag	<i>Langhanteltraining</i>	17.45 –18.45 Uhr	Keil Nicole	21.08.2025	18.09.2025
Donnerstag	<i>Walking-Treff</i>	18.30 - 19.30 Uhr	Göb Christa	Nach Vereinbarung	
Freitag	<i>Power Pilates</i>	9.30 - 10.30 Uhr	Buchert Christine	25.07.2025	22.08.2025