

# Allgemeine Angebotsübersicht

## Kampfsportarten

Boxen  
Jiu-Jitsu  
Karate  
Kung-Fu  
Judo  
Wing Tsun

## Ballsportarten

Badminton  
Floorball  
Fußball  
Handball  
Tennis  
Tischtennis  
Volleyball

## Tanz und Gymnastik

Ballett  
Gymnastik  
Musical & Showdance  
Steptanz  
Tanzen

## Fitness und Gesundheit

Fitnessstudio  
Reha Sport  
Sportabzeichen  
Leichtathletik

## Weitere Angebote

Firmenfitness  
Schwimmen lernen für Kinder  
Turnen  
Dart

## Unsere monatlichen Beiträge

Vereinsbeitrag  
Erwachsene 22,00 €

Der Spartenbeitrag richtet sich nach der verbindlichen Auswahl aus unseren Angeboten:

1 bis 3 Angebote	5,00 €
4 bis 6 Angebote	10,00 €
7 bis 9 Angebote	15,00 €

Bei Fragen gerne bei unserem Abteilungsleiter oder im Sportbüro melden:

### Abteilungsleiter

Rüdiger Reuter 0172 – 428 50 72

### Sportbüro

[info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)

Stand: 21. November 2025



[info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)



040 - 710 72 15



tsvglinde



Am Sportplatz 98a  
21509 Glinde



TSV Glinde von 1930 e.V.

TSV  
1930

# Gymnastik



## Mittwoch

09:00 – 09:45 Uhr: **Fitness-Balance**  
Gesundheitsstudio 1 – Mouna

10:00 – 10:45 Uhr: **Haltung und Bewegung durch Kräftigung**  
Gesundheitsstudio 1 – Mouna

11:00 – 11:45 Uhr: **Allg. Gesundheitstraining**  
Gesundheitsstudio 1 – Mouna

14:00 – 15:00 **Wirbelsäulengymnastik**  
Gesundheitsstudio 1 – Romy

18:30 – 19:30 Uhr: **Power-Mix**  
Spiegelsaal - Michaela

## Donnerstag

09:45 – 10:45 Uhr: **Yin Yoga**  
Spiegelsaal – Alexa

10:45 – 11:45 Uhr: **Yin Yoga**  
Spiegelsaal – Alexa

10:00 – 11:00 Uhr: **Ganzheitl. Körpertraining**  
Gesundheitsstudio 1 – Mouna

18:15 – 19:45 Uhr: **Kundalini Yoga**  
Spiegelsaal – Madeleine

19:00 – 20:00 Uhr: **Fitness- und Funktions-gymnastik** Große Halle Tannenweg – Karin

## Freitag

16:00 – 17:00 Uhr: **Fit im Alter**  
Gesundheitsstudio 1 – Gabi

## Montag

- 09:00 – 09:45 Uhr: **Walking**  
Treffen am TSV Sportlereingang – Mouna
- 10:00 – 11:00 Uhr: **Ganzheitl. Körpertraining**  
Gesundheitsstudio 2 – Mouna  
(Aufnahmestopp)
- 11:15 – 12:00 Uhr: **Pilates**  
Gesundheitsstudio 2 – Mouna
- 18:15 – 19:15 Uhr: **Herz-Kreislauf-Aerobic**  
Saal 3 – Frauke
- 20:15 – 21:45 Uhr: **Dance-Factory**  
Spiegelsaal – Christine



## Dienstag

- 09:00 – 09:45 Uhr: **Rückenfit**  
Gesundheitsstudio 2 – Mouna
- 10:00 – 11:00 Uhr: **Stuhlgymnastik**  
Gesundheitsstudio 1 – Romy
- 10:00 – 10:45 Uhr: **Pilamobi**  
Gesundheitsstudio 2 – Mouna
- 11:00 – 11:45 Uhr: „**Reha**“ ohne Verordnung  
Gesundheitsstudio 2 – Mouna
- 12:00 – 12:45 Uhr: **Ganzheitliches Körpertraining**  
Gesundheitsstudio 2 – Mouna
- 18:30 – 20:00 Uhr: **Fun Dance**  
Spiegelsaal – Marina + Claudia
- 20:00 – 21:00 Uhr: **Fitness (Fitness all you can)**  
Große Halle Tannenweg – Ilka

