

## Unsere monatl. Beiträge

TSV-Grundbeitrag  
Erwachsene € 22,00

Neu ab 01.04.24:

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

Öffnungszeiten Sportbüro

**NEU ab 01.05.2024:**

**Vormittags am Montag,  
Dienstag, Donnerstag und  
Freitag**

10.00 - 12.00 Uhr

**Dienstag nachmittags**

14.00 - 16.00 Uhr

**Donnerstag nachmittags**

15.00 - 18.00 Uhr

**Allgemeine**

**Angebotsübersicht:**

Badminton, Ballett

Boxen, Jiu-Jitsu, Karate

Familien-Sport, Fitness

Floorball, Fußball

**Gymnastik**, Handball

Jedermannsport, Judo

Leichtathletik

Reha Sport, Rückentraining

Musical & Showdance, Stepptanz

Schwimmen lernen für Kinder

Sportabzeichen

Tanzen, Tennis

Tischtennis, Turnen

Volleyball

Wing Tsun, Yoga

**(Änderungen vorbehalten!)**

Stand: 18.04.2024

Der TSV Glinde bietet an



# Gymnastik



TSV Glinde von 1930 e.V.

Am Sportplatz 98a

21509 Glinde

Tel: 040 - 710 72 15

Fax: 040 - 710 44 41

[www.tsv-glinde.de](http://www.tsv-glinde.de)

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

**Montag**

09.00 - 10.00 Uhr

Walking\*

Treffen am TSV Sportlereingang - Mouna

10.00 - 11.00 Uhr  
Ganzheitliches Körpertraining\*  
Saal 3 - Mouna

11.00 - 11.45 Uhr  
Pilates\*\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio 2 - Mouna

18.15 - 19.15 Uhr  
Herz-Kreislauf-Aerobic\*\*  
Saal 3 - Frauke

20.15 - 21.45 Uhr  
Dance-Factory\*\*\*  
Spiegelsaal - Julia

### Dienstag

10.00 - 11.00 Uhr  
Stuhlgymnastik\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio 1 - Romy

10.00 - 11.00 Uhr  
Neu ab Mai 24: „Reha“ ohne Verordnung\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio 2 - Mouna

11.00 - 12.00 Uhr  
Neu ab Mai 24: Stuhlyoga\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio 2 - Mouna

12.00 - 13.00 Uhr  
Neu ab Mai 24: Pilamobi\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio 2 - Mouna

18.30 - 20.00 Uhr  
Fun Dance\*\*  
Spiegelsaal - Marina + Claudia

19.30 - 20.30 Uhr  
Fitness (Fitness all you can)\*  
Große Halle Tannenweg - Ilka

### Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr  
Neu ab Mai 24: Fitness-Balance\*\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio 1 - Mouna

17.45 - 18.45 Uhr  
Neu ab Mai 24: Qigong\*\*  
Kleine Halle Tannenweg - Oliver

19.00 - 19.45 Uhr  
Neu ab Mai 24: Qigong\*  
Kleine Halle Tannenweg - Oliver

18.00 - 19.30 Uhr  
Bauch muss weg\*\*  
Power-Mix\*\*\*  
Spiegelsaal - Nadja

### Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr  
Ganzheitliches Körpertraining\*\*\*  
Saal 3 - Mouna

10.00 - 11.00 Uhr  
Neu ab Mai 24: Yin Yoga\*\*  
Spiegelsaal - Alexa

11.00 - 12.00 Uhr  
Neu ab Mai 24: Yin Yoga\*  
Spiegelsaal - Alexa  
16.00 - 17.00 Uhr  
Outdoor Sport\*  
Treffpunkt SH Tannenweg - Karin  
(bei Regen Kl. Halle Tannenweg)

18.15 - 19.45 Uhr  
Neu ab Mai 24: Kundalini Yoga  
Spiegelsaal - Madeleine

19.00 - 20.00 Uhr  
Fitness- und Funktionsgymnastik\*  
Gr. Halle Tannenweg - Karin

\* = Einsteiger / Anfängerinnen  
\*\* = Fortgeschrittene  
\*\*\* = Profi

Bitte bringt euer Sportzeug, ein  
Handtuch und ein Getränk mit, denn  
Mitmachen ist alles!

Für jedes Alter ist etwas dabei.  
Ein zweimaliges kostenloses  
Schnuppertraining ist in allen Gruppen  
jederzeit möglich. Wir freuen uns auf  
Euch!

