

## Unsere Öffnungszeiten ab 01. Juli 2023

**Montag**            **08.30-13.00 Uhr**  
08.30 – 09.00 Uhr Hermann  
09.00 – 13.00 Uhr Daniel

**Dienstag**        **08.30-13.00 Uhr**  
09.00 – 13.00 Uhr Daniel

**Mittwoch**       **08.30-13.00 Uhr**  
08.30 – 09.00 Uhr Hermann  
09.00 – 13.00 Uhr Angelika

**Donnerstag**    **08.30-13.00 Uhr**  
08.30 – 13.00 Uhr Angelika

**Freitag**         **08.30-13.00 Uhr**  
08.30 – 09.00 Uhr Hermann  
09.00 – 13.00 Uhr Mouna

## Unsere aktuellen Beiträge

Mitgliedschaft Fitness  
37,00 €/Monat  
- unbegrenzte Trainingsanzahl -  
*Aufnahmegebühr 37,00 €*

10er Karte Mitglied 25,00 €

zzgl. aktive Mitgliedschaft  
22,00 €/Monat

*Aufnahmegebühr 22,00 €*

10er Karte Nichtmitglied 46,00 €



Stand: 20.11.2023  
Änderungen vorbehalten!  
Der TSV Glinde bietet an



# Fitness-Studio pro Gesundheit



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)

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

## Unsere Idee

Unser, mit vielen Geräten ausgestattetes und zugleich gesundheitsorientiertes, Fitness-Studio bietet gleichermaßen ein attraktives Angebot für unsere Mitglieder wie auch für Nichtmitglieder. Bitte fragen Sie im Sportbüro nach, ebenso gern beraten Sie auch unsere **Trainer** und Assistenten im Studio.



## Wichtig zu wissen!

Unsere **Trainer** weisen Sie ein und sorgen für korrekte Bewegungsabläufe und Ausführungen an den Geräten. Auf Wunsch wird Ihnen ein persönlicher Trainingsplan erstellt.

Die Nutzung des Studios ist erst ab **16 Jahren** gestattet und **nur** mit einer

**vorliegenden** Einverständniserklärung der Eltern.

## Unsere Geräte

Warm-up und Cardio-Geräte  
Fahrräder, Laufbänder, Stepper, Rudergehäte und Crosstrainer sowie zahlreiche Geräte zum gezielten Muskelaufbau.

### TRX - Band

Das optimale Ganzkörpertraining unter Einsatz des eigenen Körpergewichtes

### Power Plate Vibrationstraining

### Kurz- und Langhanteln

Kettle Balls in unterschiedlichen Gewichtsklassen für ein gezieltes Training der gesamten Muskulatur



## Unsere Trainer

Angelika, Daniel, Mouna

Alle mit qualifizierter Berufsausbildung und/oder gültiger C/B-Lizenz des DOSB

## Assistenten:

Hermann (beim Frühdienst)



Ein einmaliges kostenloses  
**Probetraining**

ist **nur** bei einem **Trainer** möglich - danach  
kann die Nutzung über eine Mitgliedschaft  
oder den Erwerb einer 10er-Karte erfolgen!  
Melden Sie sich bitte direkt im Studio beim  
zuständigen **Trainer**.