

[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, Ruderggerät 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

Leitung: **Mohsen Ghasemi**

Email: [ghasemi.mohsen@yahoo.com](mailto:ghasemi.mohsen@yahoo.com)

Angelika, Daniel und Romy

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

### Assistent:

Hermann



### 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**.

## Unsere Öffnungszeiten

<b>Montag</b>	<b>08.30-13.00 /17.00 - 21.30 Uhr</b>
Assistent	Hermann 08.30 - 09.00 Uhr
Trainerin	Romy 09.00 - 13.00 Uhr
Trainer	Daniel 17.00 - 21.30 Uhr
<b>Dienstag</b>	<b>08.30-12.30 /17.00 - 21.30 Uhr</b>
Trainer	Daniel 08.30 - 12.30 Uhr
Trainer	Mohsen 17.00 - 21.30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	<b>08.30-12.30 /17.00 - 21.30 Uhr</b>
Assistent	Hermann 08.30 - 09.00 Uhr
Trainerin	Angelika 09.00 - 12.30 Uhr
Trainer	Mohsen 17.00 - 21.30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	<b>08.30-12.30 /17.00 - 21.30 Uhr</b>
Trainerin	Angelika 08.30 - 12.30 Uhr
Trainer	Mohsen 17.00 - 21.30 Uhr
<b>Freitag</b>	<b>08.30-12.30 /17.00 - 20.30 Uhr</b>
Assistent	Hermann 08.30 - 09.00 Uhr
Trainer	Mohsen 09.00 - 12.30 Uhr
Trainer	Mohsen 17.00 - 20.30 Uhr
<b>Samstag (NEU!)</b>	<b>10.30 - 14.30 Uhr</b>
Trainer	Mohsen

## Unsere aktuellen Beiträge

Mitgliedschaft Fitness 33,00 €/Monat - unbegrenzte Trainingsanzahl - Aufnahmegebühr 33,00 €
--

10er Karte Mitglied 25,00 € zzgl. aktive Mitgliedschaft 18,00 €/Monat Aufnahmegebühr 18,00 €
---

10er Karte Nichtmitglied 44,00 € ohne weitere Kosten
---

**Es gilt aktuell die 3 G plus-Regelung  
und bitte die Maskenpflicht vor  
Betreten des Studios beachten!**

Stand: 13.Mai / 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