

## Unsere Öffnungszeiten 2018

**Montag** 08.30 - 21.30 Uhr  
 Personal Rainer / Dieter  
**Trainerin** Elena  
 09.00 - 15.00 Uhr  
 Personal Daniel  
 15.30 - 21.30 Uhr

**Dienstag** 09.00 - 12.00 Uhr  
 15.00 - 21.30 Uhr  
**Trainerin** Ute  
 9.00 - 12.00 Uhr  
 Personal Steffi  
 15.00 - 18.00 Uhr  
 Personal Waldemar  
 18.00 - 21.30 Uhr

**Mittwoch** 08.30 - 21.30 Uhr  
 Personal Rainer / Dieter  
**Trainerin** Angelika  
 9.00 - 12.00 Uhr  
**Trainerin** Elena  
 12.30 - 14.00 Uhr  
**Trainer** Peter  
 14.00-18.30 Uhr  
 Personal Henning  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 Personal Philipp  
 20.00 - 21.30 Uhr

**Donnerstag** 09.00 - 12.00 Uhr  
 15.00 - 21.30 Uhr  
**Trainerin** Angelika  
 9.00 - 12.00 Uhr  
**Trainer** Peter  
 15.00-17.30 Uhr  
 Personal Dmitrij  
 17.30 - 21.30 Uhr

**Freitag** 08.30 - 20.30 Uhr  
 Personal Rainer / Dieter  
**Trainerin** Elena  
 9.00 - 12.15 Uhr  
**Trainer** Peter  
 12.00 - 17.00 Uhr  
 Personal Daniel  
 17.00 - 20.30 Uhr!

**Samstag** 12.00 - 16.00 Uhr  
 Personal Sebastian / Daniel  
 12.00 - 16.00 Uhr

**Sonntag** 10.00 - 14.00 Uhr  
 Personal Henning

## 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

Stand: 24.08.2018

Der TSV Glinde bietet an



# Fitness-Studio pro Gesundheit



Bitte beachten Sie  
 die geänderten  
 Öffnungszeiten!

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, Rudergerät 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

Elena Goldenbaum, Peter Missullis, Ute Römhild und Angelika Walter.

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

### Assistenten:

Waldemar, Daniel, Magdalena, Philipp, Sebastian, Dmitrij, Henning, Rainer, Dieter und Stefanie

### 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**.

**Probetraining bei Peter** **nur** nach telefonischer Absprache (Mo-Fr, 09.00-16.00h) unter 0176 - 43 26 42 36

Bei den anderen Trainern ist vorab **keine Anmeldung** erforderlich