

## Trainingsplan Capoeira



Capoeira ist eine einzigartige brasilianische Kunst, die Akrobatik, Rhythmus, Musik, Spaß, Fitness und Selbstverteidigung in einem alternativen Kampfsport vereint.

### DIENSTAG

20.00 - 21.30 Uhr

Erwachsene + Jugendliche

Spiegelsaal TSV Glinde

Trainer: Vaqueiro

[www.aruanda.de](http://www.aruanda.de)

## Allgemeine Angebotsübersicht

Badminton, Ballett  
Boule, Boxen  
**Capoeira, Jiu-Jitsu,  
Karate, Wing Tsun**  
Familiensport, Fitness  
Floorball, Fußball  
Gymnastik, Handball  
Jedermannsport, Judo  
Kegeln, Leichtathletik  
Rehasport  
Musical & Showdance, Stepptanz  
Schwimmen für Kinder  
Tanzen, Tennis  
Tischtennis, Turnen  
Volleyball  
  
Sportabzeichen

---

### Unsere Budo Preise

(Neu ab 01.07.2017)

Vereinsbeitrag:

bis 17 Jahre	11,00 €
ab 18 Jahre	18,00 €
ab 18 Jahre erm.	12,00 €

Abteilungsbeitrag:

Alle Sparten:

bis 14 Jahre	4,50 €
ab 15 Jahre	4,00 €
ab 21 Jahre	8,50 €

Capoeira: 7,00 €

Stand: November 2018  
(Änderungen vorbehalten)



## Budo Sport

Karate / Jiu Jitsu /  
Wing Tsun / Capoeira



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

TSV Glinde von 1930 e.V.

Am Sportplatz 98a

21509 Glinde

Tel: 040 - 710 72 15

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

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

## Trainingsplan Karate



### **DIENSTAG**

19.00 - 20.30 Uhr

Erwachsene + Jugendliche

Anfänger ab 14 Jahre

Kleine Halle Tannenweg

Trainer: Christian Riebesell

### **DONNERSTAG**

19.30 - 21.00 Uhr

Erwachsene + Fortgeschrittene

Kleine Halle Tannenweg

Trainer: Dirk Beinert

### **FREITAG**

## **Ab 01. Februar 2019**

16.30 - 17.30 Uhr

Neu Anfänger Kinder ab 8 - 14 Jahre

17.30 - 18.30 Uhr

Fortgeschrittene Kinder

Anmeldungen bitte in der Geschäftsstelle  
Kleine Halle Gemeinschaftsschule Wiesenfeld

Trainer: Daniel Schreiber / Oliver Zalans

## Trainingsplan Jiu Jitsu



### **MONTAG**

20.00 - 22.00 Uhr

Erwachsene + Jugendliche

Ab 14 Jahre

Große Halle Wiesenfeld

Trainer: Niko Kelaiditis

### **DONNERSTAG**

17.00 - 18.15 Uhr

Kinder ab 8 - 13 Jahre

Große Halle Wiesenfeld

Trainer: Mark Harrer

18.15 - 20.00 Uhr

Erwachsene + Jugendliche

Ab 14 Jahre

Große Halle Wiesenfeld

Trainer: Mark Harrer

## Trainingsplan Wing Tsun



### **DIENSTAG**

18.30 - 20.00 Uhr

Erwachsene + Jugendliche

Ab 14 Jahre

Spiegelsaal TSV Glinde

Trainer: Oliver Sendzik

### **MITTWOCH**

19.30 - 21.00 Uhr

Erwachsene + Jugendliche

Ab 14 Jahre

Spiegelsaal TSV Glinde

Trainer: Oliver Sendzik

### **DONNERSTAG**

19.00 - 20.00 Uhr

Erwachsene + Jugendliche

Ab 14 Jahre

Spiegelsaal TSV Glinde

Trainer: Oliver Sendzik