

Unsere Öffnungszeiten

Montag	08.30 - 21.30 Uhr
Personal	Hermann 08.30 - 09.00 Uhr
Trainerin	Romy 09.00 - 13.00 Uhr
Trainer	Raül 13.00 - 15.30 Uhr Daniel 15.30 - 21.30 Uhr
Dienstag	09.00 - 12.00 Uhr 15.00 - 21.30 Uhr
Personal	Daniel 9.00 - 12.00 Uhr
Trainerin	Romy 15.00 - 18.00 Uhr
Personal	Waldemar 18.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch	08.30 - 21.30 Uhr
Personal	Hermann 08.30 - 09.00 Uhr
Trainerin	Angelika 9.00 - 15.00 Uhr
Trainerin	Magdalena 15.00 - 18.30 Uhr
Personal	Henning 18.30 - 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	Hermann 08.30 - 09.00 Uhr
Trainer	Raül 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	Henning
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: 27.05.2020

Der TSV Glinde bietet an



Fitness-Studio pro Gesundheit



**Bitte beachten Sie
die 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
Email: 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

Romy Lyss, Raül, Magdalena, Henning Albrecht, Peter Missullis, und Angelika Walter.

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

Assistenten:

Waldemar, Daniel, Dmitriy und 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**.