

Unsere Öffnungszeiten

Montag	08.30 - 21.30 Uhr
Personal	Hermann
	08.30 - 09.00 Uhr
Trainerin	Romy
	09.00 - 13.00 Uhr
Personal	Mohsen
	13.00 - 15.30 Uhr
	Daniel
	15.30 - 21.30 Uhr
Dienstag	09.00 - 12.00 Uhr
	15.00 - 21.30 Uhr
Trainerin	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
Trainer	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
Trainerin	Anna
	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: 20.05.2020

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, Anna Feht, Peter Missullis, und Angelika Walter.

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

Assistenten:

Waldemar, Daniel, Magdalena, Dmitrij, Henning, Mohsem 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**.