

TSV GLINDE

Wo Sport am Schönsten ist!



Am Sportplatz 98 a
21509 Glinde
Telefon 7 10 72 15
<http://www.tsv-glinde.de>
E-Mail: info@tsv-glinde.de

FUSSBALLSCHULE MINIS



Der bietet wieder an



Fußballschule für Minis (2016)

Unser Angebot richtet sich an alle Kinder – auch mit Handicap - des Jahrgangs 2016, die gerne Fußball spielen möchten. Wir werden dribbeln, mit dem Ball laufen Torschussübungen ausprobieren und kennenlernen! Die koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden mit dem großen und kleinen Fußball trainiert!

Wann: Montag 15.00 – 15.45 Uhr Start: Montag, den 17. August 2020
Wo: Sportplatz TSV Glinde, Kleinfeld Trainer: Leandro dos Santos
im Winter in der Kleinen Halle, Tannenweg
Anmeldung beim TSV unter info@tsv-glinde.de oder im Sportbüro unter 040-710 72 15

WIR BEWEGEN GLINDE

TANZEN

Der Tatbestand, dass b.a.w. ein weiterer großer Saal genutzt wird und im TanzCentrum jetzt 4 Säle mit mehr als 1000 qm Fläche zur Verfügung stehen, abgesehen vom Spiegelsaal im Sportheim, hat die Aufnahme des Trainingsbetriebs nach der Corona-Pause sehr erleichtert – so viel Platz allein fürs Tanzen gibt es kaum woanders. Und dass wir mitten im Sommer schon die ersten neuen Mitglieder begrüßen konnten, nämlich weil auch in den Ferien durchgehend getanzt wird, ist besonders erfreulich.

Hiphop
Unser Angebot ist nun noch größer geworden – in jetzt 10 Gruppen von Montag bis Donnerstag wird jetzt Hiphop getanzt und das bereits ab 4 Jahre aufwärts. Unsere Trainerinnen Aurelia von Bergen, Finja Neubacher sowie Tatjana Scherer und ihre Hiphop-Fans freuen sich über weitere Mädchen und Jungs, die ebenfalls eine Menge Spaß am Tanzen haben wollen, wobei 2-maliges Mitmachen zur Probe selbstverständlich ist.

Neuer Tanzkreis für Jugendliche
Darauf haben viele schon länger gewartet – ab 26. August startet ein neuer Tanzkreis für junge Leute, die die Latein- und Standardtänze sowie auch Discofox kennen lernen wollen. Das Training findet dann immer mittwochs von 17.45 – 19.15 Uhr statt und ist so geplant, dass alle mitkommen werden und nicht etwa Schnelligkeit, sondern gemeinsamer Spaß am Tanzen im Vordergrund steht. Auch hier gilt das 2-malige kostenlose Mitmachen, um den neuen Kreis erst einmal kennen zu lernen.

Auskünfte gibt telefonisch unter 040-710 4933 sowie über www.tanzsport-glinde.de
Gabriele Pegelow

GESUNDHEITSKURSE



Sie haben eine Verordnung über Reha-Sport von Ihrem Arzt – Formblatt 567
Hierzu beachten Sie bitte auch unsere ausführlichen Informationen
im Flyer „Rehabilitationssport“. Alle Angebote finden bei lizenzierten
Übungsleitern statt! Für die Laufzeit Ihrer Verordnung empfehlen wir Ihnen
ein ergänzendes Krafttraining in unserem Fitness-Studio. Nutzen Sie hierfür
unser Angebot einer vergünstigten 10er Karte für Reha-Teilnehmer.
Start: nur nach Anmeldung im Sportbüro!

Reha Wassergymnastik (orthopädisch) findet z.Zt. nicht statt !!
Die Wassergymnastik ist ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und zur Steigerung des Wohlbefindens. Außerdem wird durch den Widerstand des Wassers die Muskulatur gestärkt und dabei die Gelenke geschont.

Dienstag – I 09.00 – 09.45 Uhr Leitung: Raúl Ernesto
Dienstag – II 09.50 – 10.35 Uhr
Dienstag – III 10.40 – 11.25 Uhr

Donnerstag – IV 18.10 – 18.55 Uhr Leitung: Raúl Ernesto
Wir führen eine Warteliste!
Bitte Badekappenpflicht beachten!
Reha Orthopädische Trainingsgruppe nur mit Verordnung

Wir starten wieder! Dieses Angebot wirkt ganzheitlich mit Mitteln des Sports auf unsere Patienten, um sie möglichst auf Dauer in die Gesellschaft und in das Arbeitsleben einzugliedern. Beinhaltet Übungen zur Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Kraft und Flexibilität.
Dienstag 17.10 – 17.55 Uhr Leitung: Raúl Ernesto
18.10 – 18.55 Uhr **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio Am Sportplatz 98b, Glinde**

Reha Herzsportgruppe nur mit Verordnung
Dies ist eine ambulante Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit Herzerkrankungen, die entweder vom Hausarzt, vom Kardiologen oder von einer Klinik verordnet werden kann. Es findet statt unter der Leitung qualifizierter Übungsleiter und der Aufsicht eines Arztes.
Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr **Ort: Große Sporthalle Gemeinschaftsschule Wiesenfeld – Holstenkamp 29, Glinde**

Gymnastik – von Kopf bis Fuß € 24,00 / Gäste € 68,00
Schmerzen, Verspannungen und Einschränkungen in Ihrer Beweglichkeit? Faszien umhüllen jeden Muskel sowie jede einzelne Muskelfaser und verbinden diese mit Knochen und Gelenken. Gezielte Übungen lösen diesen und verhelfen zur Schmerzbefreiung!

Mittwoch 09.00-09.55 Uhr **8 Einheiten** Leitung: Raúl Ernesto
Start: 12.08. – 30.09. **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio Am Sportplatz 98b, Glinde**

Rückenrobic € 24,00 / Gäste € 68,00
Unser Klassiker – nur ein starker Rücken erkennt seine Schwächen!
Mittwoch 10.00-10.55 Uhr **8 Einheiten** Leitung: Raúl Ernesto
Start: 12.08. – 30.09. **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio Am Sportplatz 98b, Glinde**

Fitnessgymnastik 70plus – erlebe die Bewegung € 24,00 / Gäste € 68,00
Übungen für das Gleichgewicht und Ihre Koordination, Balance halten, Muskelschwäche und Herz-Kreislauftraining. Übungen zur Sturzprophylaxe: Was vermitteln wir bei der Sturzprophylaxe? Wir schulen die Tiefenwahrnehmung Ihres Körpers, wir trainieren Reflexe und die Sensoren an den Gelenken, die dafür sorgen, dass Sie nicht stürzen.

Mittwoch 11.00-11.55 Uhr **8 Einheiten** Leitung: Raúl Ernesto
Start: 12.08. – 30.09. **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio Am Sportplatz 98b, Glinde**

Qigong € 24,00 / Gäste € 68,00
Qigong eignet sich zur Entspannung und als Ausgleich bei Belastungen durch Stress. Es fördert die Durchblutung und Beweglichkeit. Gelenkprobleme können reduziert, Blockaden und Verspannungen gelöst werden. Eine bewusste, tiefe Atmung fördert eine Massagewirkung auf innere Organe.

Mittwoch 18.15- 19.15 Uhr **8 Einheiten** Leitung: Oliver Blöse
Start: 12.08. – 30.09. **Ort: kleine Halle Tannenweg Tannenweg 10, Glinde**

Rücken - Yoga € 24,00 / Gäste € 68,00
Der Übende baut die Energie in seinem Körper auf, macht die Energiekanäle frei und gibt seinem Körper und Rücken innere Ruhe und Kraft.

Donnerstag 10.00-11.00 Uhr **8 Einheiten** Leitung: Alexa Potrykus
Start: 13.08. – 01.10. **Ort: Spiegelsaal, Am Sportplatz 98a, Glinde**

Yoga € 24,00 / Gäste € 68,00
Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen verschiedene Krankheitsbilder lindern. Übungen zur eigenen und inneren Zentrierung und für den Alltag – Balance finden!
Donnerstag 11.15-12.15 Uhr **8 Einheiten** Leitung: Alexa Potrykus
Start: 13.08. – 01.10. **Ort: Spiegelsaal, Am Sportplatz 98a, Glinde**

KINDER- UND JUGENDREISE



Kinder- und Jugendreise im Herbst nach Puan Klent auf Sylt 2020

Auf und Davon®
Eine erlebnisreiche Woche für Kinder und Jugendliche im Alter
von 6 – 12 Jahren zum Preis € 289,- vom 11.10.– 17.10.2020 (7 Tage)
in der Jugendbegegnungsstätte Puan Klent auf Sylt



Bei Interesse melden Sie sich bitte
im Sportbüro unter der Rufnummer
040 – 710 72 15 oder per Mail an
info@tsv-glinde.de.
Die Ausschreibung ist unter
www.tsv-glinde.de abrufbar.

PEZZIBALL-GYMNASTIK



bietet an



Schnupperkurs Pezziball-Gymnastik

Training für den ganzen Körper – Körpergefühl und Stärkung der gesamten Muskulatur.
Koordination, Gleichgewicht und Sturzprophylaxe in einem!
Und ein bisschen Spaß gehört dazu unabhängig vom Alter!

Wann: Donnerstag von 11.00 – 12.00 Uhr
Wo: Gesundheitsstudio
Wann: Start 13. August 2020, 5 Einheiten zum Preis von € 50,-
Leitung: Raúl Ernesto
Anmelden: Telefon: 040 – 710 72 15, E-Mail: info@tsv-glinde.de

Für den Inhalt der TSV-Vereinsnachrichten ist der Vorstand des TSV Glinde verantwortlich. Tel. (Geschäftsstelle): 710 72 15; Fax 710 44 41

QIGONG



氣功



Qigong Sommerkurs beim TSV Glinde

Wer kennt das nicht? Job und/oder Alltag sind anstrengend und führen dazu, sich viel zu sehr mit Problemen und Sorgen zu beschäftigen. Die Gedanken hieran lassen einen nicht mehr los und schließlich kommen sogar Verspannungen oder weitere Beeinträchtigungen der Gesundheit hinzu.
Eine Möglichkeit, dieser negativen Entwicklung entgegenzuwirken, kann Qigong bieten, eine chinesische Bewegungskunst, deren Wurzeln über 4.000 Jahre zurückreichen.
Die langsamen, fließenden Bewegungen helfen dabei, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Selbstachtsamkeit wird gefördert und hilft dabei, den Alltag hinter sich zu lassen und das eigene Wohlbefinden zu fördern, körperliche Beschwerden können sich bessern.

In unserem Sommerkurs bieten wir Menschen mit und ohne Vorerfahrung die Möglichkeit, sich eine Woche lang täglich intensiv mit der Praxis des Qigong zu beschäftigen, ergänzt durch kleine Theorieeinheiten.

Wann: vom 03. – 07. August (5 Tage), jeweils von 10:00 – 13:30 Uhr
Wo: im Tanz- und Gesundheitsstudio (Am Sportplatz 98 – hinter dem Hotel)
Inhalte: Theorie: • Yin und Yang, 5 Wandlungsphasen, Meridiansystem ...
Praxis: • 13 Bewegungen (Dehnübungen) • 5 Loosenings (Lockerungsübungen nach Master Huang Xingxian) • Shiwushi (Übungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong) • Meditation

Kursleitung: Oliver Blöse, Qigonglehrer
Kosten: € 150,- pro Person
Anmeldung: telefonisch im Sportbüro unter 040/710 72 15 oder unter info@tsv-glinde.de per E-Mail.
Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an, wir rufen Sie gern zurück!
Es besteht die Möglichkeit, das Training einmal wöchentlich nach den Sommerferien fortzusetzen!

KIDS FIT 4 FUN

Die Powerstunde für Kinder

Wir wollen uns mal so richtig Auspowern. Egal ob mit Bällen, Bänken, Matten Kästen oder ganz ohne Geräte, es ist für jeden etwas dabei.

Die Sporthalle ist barrierefrei!
Wann: Montag von 16.00 - 17.00 Uhr (für die jüngsten Jahrgänge!)
Montag von 17.00 – 18.00 Uhr (für Kinder ab 6 Jahren ohne Eltern)
Start: Montag, 17. August 2020
Wo: Gymnastikhalle Wiesenfeld (neben der Mensa)
Leitung: Leandro dos Santos
Anmelden: Telefon: 040 – 710 72 15 E-Mail: info@tsv-glinde.de

AERO-RETRO-GYMNASTIK

Schnupperkurs Aero-Retro-Gymnastik

Eine Low-Impact Aerobic Stunde ohne Sprünge, einfacher Choreographie, leichte Kombinationen und schwungvoller Musik. Und ein bisschen Spaß gehört dazu unabhängig vom Alter!

Wann: Dienstag von 16.00 – 17.00 Uhr Wo: Gesundheitsstudio
Wann: Start 18. August 2020, 5 Einheiten zum Preis von € 50,-
Leitung: Raúl Ernesto
Anmelden: Telefon: 040 – 710 72 15, E-Mail: info@tsv-glinde.de