

## Unsere Trainingszeiten sind:

### **Training bei Thomas:**

Kinder und Anfänger (ab 12 - 16 Jahre)

Dienstag: 17.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag: 17.00 - 18.00 Uhr

### **Training bei Nicole:**

Anfänger u. Fitnessboxer/innen (ab 16)

Dienstag: 18.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag: 18.00 - 19.00 Uhr

Fortgeschrittene u. Wettkämpfer

Dienstag: 19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag: 19.00 - 20.30 Uhr

Am Sportplatz 98a in Glinde  
(im Untergeschoss)

### Öffnungszeiten Sportbüro

#### **Montag**

09.00 - 13.00 Uhr  
(kein Telefondienst)

#### **Dienstag**

09.00 - 11.00 Uhr  
15.00 - 18.00 Uhr

#### **Donnerstag**

09.00 - 11.00 Uhr  
15.00 - 18.00 Uhr

#### **Freitag**

09.00 - 13.00 Uhr

## Vereinsbeiträge

Familie (ab 3 Personen incl. 1 Erziehungsberechtigter)

38,00 €

Passive Mitglieder

(ohne Teilnahme am Sport)

6,00 €

Ermäßigter Beitrag für Erwachsene

12,00 €

Für Kinder + Jugendliche

11,00 €

Für Erwachsene

18,00 €

**Plus** den Spartenbeitrag BOXEN:

Für Kinder + Jugendliche

5,00 €

Für Erwachsene

8,75 €

Ergibt einen Monatsbeitrag von:

Kinder + Jugendliche 16,00 €

Erwachsene 26,75 €

+ Einmalige Aufnahmegebühr in Höhe  
eines Vereinsbeitrages

Der TSV Glinde bietet an



# Boxen



TSV Glinde von 1930 e.V.

Am Sportplatz 98a  
21509 Glinde

Tel: 040 - 710 72 15

Fax: 040 - 710 44 41

facebook.com/tsvglindeboxen

Email Boxen: [boxen@tsv-glinde.de](mailto:boxen@tsv-glinde.de)

Email Sportbüro: [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)

## Boxen in Glinde für Einsteiger und Fortgeschrittene

Fit werden mit Power - dafür ist Boxtraining genau das Richtige. Denn Boxen ist eine der wenigen Sportarten, die alle Komponenten der „physical fitness“ trainiert: Kraft, Ausdauer, Schnellkraft, Koordination und Reaktionsvermögen. Und nicht zuletzt fördert Boxtraining die Fairness, den Mut, das Selbstbewusstsein und die Willenskraft. Kein Wunder, dass Boxen auch unter Freizeitsportlern im Trend liegt.

### Trainingsinhalt

Zum Training gehören Gymnastik, Stretching, die Kräftigung aller Muskelgruppen sowie Übungen für Koordination und Konzentration. Erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung die wichtigsten Grundtechniken und erfahren Sie alles über Technik und Taktik. Der Spaß und die Leidenschaft kommen beim Boxtraining wie von selbst.

## Boxtraining: Mit Power alle Muskeln trainieren

Probieren Sie es doch einfach einmal selbst aus: **jeder ab 12 Jahren** kann beim Boxtraining mitmachen - ob als Fitness-, Leistungssport oder einfach zum Ausgleich des Alltags.

Testen Sie es einfach bei einem Probetraining und wenn der Muskelkater verschwunden ist, können Sie noch zwei weitere kostenfreie Termine wahrnehmen.

Wir freuen uns über jeden, den wir dafür begeistern können!



Stand: 14. August 2020

## Allgemeines

Falls Sie oder Ihre Kinder interessiert sind, gibt es ein paar Kleinigkeiten zu beachten.

-Bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten nötig.

-Für das Probetraining empfehlen wir auf jeden Fall Bandagen, um die Handgelenke, die Knöchel und die Haut zu schützen. (Die Anschaffung von Handschuhen, Zahnschutz etc. empfehlen wir nachdem Sie dem Team beigetreten sind)

Durch unsere Mitgliedschaft im Hamburger Amateur Box Verband ([www.habv.de](http://www.habv.de)) besteht auch die Option sich im Kampf zu beweisen und das Erlernte umzusetzen. Bis dahin ist es ein schweißtreibender Weg.

Interesse geweckt? Einfach im Büro einen Termin zum Probetraining für Dienstag oder Donnerstag ausmachen.

Bis dahin, Deckung hoch!