

Unsere Öffnungszeiten

Montag 08.30-14.00 /17.00 - 21.30 Uhr
 Assistent Hermann
 08.30 - 09.00 Uhr
Trainerin Romy
 09.00 - 13.00 Uhr
Trainer Raül
 13.00 - 14.00 Uhr
Trainer Daniel
 17.00 - 21.30 Uhr

Dienstag 08.30-12.30 /17.00 - 21.30 Uhr
Trainer Daniel
 08.30 - 12.30 Uhr
 Assistent Waldemar
 17.00 - 21.30 Uhr

Mittwoch 08.30-12.30 /17.00 - 21.30 Uhr
 Assistent Hermann
 08.30 - 09.00 Uhr
Trainer Angelika
 09.00 - 12.30 Uhr
 Assistent Mohsem
 17.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag 08.30-12.30 /17.00 - 21.30 Uhr
Trainer Angelika
 08.30 - 12.30 Uhr
 Assistent Dmitrij
 17.00 - 21.30 Uhr

Freitag 08.30-12.30 /17.00 - 20.30 Uhr
 Assistent Hermann
 08.30 - 09.00 Uhr
Trainer Raül
 09.00 - 12.30 Uhr
Trainer Daniel
 17.00 - 20.30 Uhr

Samstag 12.00 - 16.00 Uhr
 Assistent Mohsem

Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr
 Assistent Mohsem

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: 19.03.2021

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

Leitung: Raül Ernesto

Tel.: 0170 85 64 771

Angelika, Daniel, Raül und Romy

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

Assistenten:

Dmitrij, Hermann

Mohsem und Waldemar



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**.