

## 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  
 Assistent Timo  
 08.30-09.00 Uhr  
**Trainer** Daniel  
 09.00 - 12.30 Uhr  
 Assistent Mohsen  
 17.00 - 21.30 Uhr

**Mittwoch** 08.30-12.30 /17.00 - 21.30 Uhr  
 Assistent Hermann  
 08.30 - 09.00 Uhr  
**Trainerin** Angelika  
 09.00 - 12.30 Uhr  
 Assistent Mohsen  
 17.00 - 21.30 Uhr

**Donnerstag** 08.30-12.30 /17.00 - 21.30 Uhr  
 Assistent Timo  
 08.30-09.00 Uhr  
**Trainerin** Angelika  
 09.00 - 12.30 Uhr  
 Assistent Dmitrij / Mohsen  
 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  
 Assistent Mohsen  
 17.00 - 20.30 Uhr

**Samstag** 12.00 - 16.00 Uhr  
 Assistent Mohsen

**Sonntag** 10.00 - 14.00 Uhr  
 Assistent Mohsen

### 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

**Bitte bringen Sie ihren tagesaktuellen Schnelltest oder ihren Impfausweis mit, legen diesen der/m Trainer/in vor Ort und benutzen beim Check-In ihre LUCA-App!!! Es gilt die 3 G-Regelung!**

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](http://www.tsv-glinde.de)  
 Email: [info@tsv-glinde.de](mailto: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:

Hermann, Timo und Mohsem



## 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**.