

## Öffnungszeiten Sportbüro

### **Montag**

09.00 - 13.00 Uhr  
(telefonisch nicht erreichbar)

### **Dienstag**

09.00 - 11.00 Uhr  
15.00 - 18.00 Uhr

### **Mittwoch**

(Geschlossen)

### **Donnerstag**

09.00 - 11.00 Uhr  
15.00 - 18.00 Uhr

### **Freitag**

09.00 - 13.00 Uhr



## Allgemeine Angebotsübersicht:

Aktiv 70 plus,  
Badminton, Ballett  
Boxen, Jiu-Jitsu, Karate  
Familien-Sport, Fitness  
Floorball, Fußball  
**Gymnastik**, Handball  
Jedermannsport, Judo  
Leichtathletik  
Reha Sport, Rückentraining  
Musical & Showdance, Stepptanz  
Schwimmen lernen für Kinder  
Sportabzeichen  
Tanzen, Tennis  
Tischtennis, Turnen  
Volleyball  
Wing Tsun, Yoga  
**(Änderungen vorbehalten!)**

Stand: 16. Oktober 2021

Der TSV Glinde bietet an



# Gymnastik



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)

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

## Montag

9.45 - 10.50 Uhr  
Power work out\*  
Saal 3 - Raúl

18.00 - 19.00 Uhr  
Bauch-Beine-Po\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio - Linda

18.15 - 19.15 Uhr  
Herz-Kreislauf-Aerobic\*\*  
Saal 3 - Frauke

18.45 - 20.15 Uhr  
Fun Dance\*\*  
Spiegelsaal - Marina + Claudia

20.15 - 21.45 Uhr  
Dance-Factory\*\*\*  
Spiegelsaal - Julia

## Dienstag

10.00 - 11.00 Uhr  
Stuhlgymnastik\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio - Romy

11.00 - 12.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio - Romy

20.00 - 21.00 Uhr  
Fitness (Fitness all you can)\*  
Gr. Halle Tannenweg - Dagmara + Karin

## Mittwoch

18.00 - 18.30 Uhr  
Bauch muss weg\*\*  
Spiegelsaal - Nadja

18.30 - 19.30 Uhr  
Power-Mix\*\*\*  
Spiegelsaal - Nadja

## Donnerstag

09.45 - 10.50 Uhr  
Bauch-Beine-Po\*  
Saal 3 - Raúl

15.30 - 16.30 Uhr  
Outdoor Sport\*  
Treffpunkt SH Tannenweg - Karin

17.00 - 18.00 Uhr  
Stepp-Aerobic\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio - Anna

19.30 - 20.30 Uhr  
Fitness- und Funktionsgymnastik\*  
Gr. Halle Tannenweg - Karin

20.00 - 21.30 Uhr  
Konditions- und Fitnessstraining\*  
SH Wiesenfeld - Werner



Bitte bringt Sportzeug, ein Handtuch und ein Getränk mit, denn Mitmachen ist alles. Aber auch Gucken ist natürlich erlaubt!

Unsere Übungsleiter/innen bieten Euch einen umfassenden Überblick über das gesamte Angebot der Gymnastikabteilung. Für jedes Alter ist etwas dabei - wir freuen uns auf Euch!

Abteilungsleiter : Rüdiger Reuter  
0172 - 428 50 72

Der Spartenbeitrag beträgt € 6,- pro Monat zzgl. zum aktuellen Grundbeitrag von € 18,- für Erwachsene.

- \* = Einsteiger / Anfängerinnen
- \*\* = Fortgeschrittene
- \*\*\* = Profi

