

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
Trainer	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
Trainer	Mohsen 17.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag	08.30-12.30 /17.00 - 21.30 Uhr
Trainerin	Angelika 08.30 - 12.30 Uhr
Trainer	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
Trainer	Mohsen 17.00 - 20.30 Uhr
Samstag (NEU!)	10.30 - 14.30 Uhr
Trainer	Mohsen

Unsere aktuellen Beiträge

Mitgliedschaft Fitness 33,00 €/Monat - unbegrenzte Trainingsanzahl - <i>Aufnahmegebühr 33,00 €</i>
10er Karte Mitglied 25,00 €
zzgl. aktive Mitgliedschaft 18,00 €/Monat <i>Aufnahmegebühr 18,00 €</i>
10er Karte Nichtmitglied 44,00 € ohne weitere Kosten

Es gilt aktuell die 2 G-Regelung!

Stand: 31.Dezember / Änderungen vorbehalten!

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, Mohsen und Romy

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

Assistent:

Hermann



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**.