

## Reha-Sport



**Sie haben eine Verordnung über Reha-Sport von Ihrem Arzt – Formblatt 56? Hierzu beachten Sie bitte auch unsere ausführlichen Informationen im Flyer „Rehabilitationssport“. Alle Angebote finden bei lizenzierten Übungsleitern statt!**

### Reha Wassergymnastik (orthopädisch) nur mit Verordnung

**Donnerstag – I** 08.45 – 09.30 Uhr Leitung: Elena Goldenbaum  
**Donnerstag – II** 09.40 – 10.25 Uhr **Ort: LSH Tannenweg**  
**Donnerstag – III** 10.30 – 11.15 Uhr **Tannenweg 10, Glinde**  
***Bitte Badekappspflicht beachten!***

**Start: nur nach Anmeldung im Sportbüro!**

### Reha Orthopädische Trainingsgruppe nur mit Verordnung

**Dienstag - I** 18.00 – 18.50 Uhr Leitung: Peter Missullis  
**Dienstag - II** 20.00 – 20.50 Uhr **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio**  
**Am Sportplatz 98b, Glinde**

**Start: nur nach Anmeldung im Sportbüro!**

### Reha Herzsportgruppe nur mit Verordnung

Unter der Leitung qualifizierter Übungsleiter und der Aufsicht eines Arztes.

**Dienstag** 19.30 – 20.30 Uhr **Ort: Große Sporthalle Gemeinschaftsschule**  
**Wiesenfeld – Holstenkamp 29, Glinde**

**Start: nur nach Anmeldung im Sportbüro!**

## Angebote in Planung

### Reha

Sport in der Krebsnachsorge / Walking und Gymnastik Leitung: Peter Missullis

**Montag** 10.00 – 10.50 Uhr

**Start: in Planung – bei Interesse bitte im Sportbüro anmelden**

Diabetes / Walking und Gymnastik

Leitung: Peter Missullis

**Montag** 11.00 – 11.50 Uhr

**Start: in Planung – bei Interesse bitte im Sportbüro anmelden**

### Herzsport

ohne Verordnung

Dieses Angebot richtet sich an „Austrainierte“, die ohne ärztliche Verordnung weiterhin Sport treiben möchten. Trainieren Sie weiter, halten sich fit und fördern weiterhin Ihr Herz-Kreislaufsystem. Dieses Angebot bedarf keiner ärztlichen Betreuung!

**Dienstag** 11.00 – 12.00

Leitung: Christa Fuhrmann

**Start: in Planung – bei Interesse bitte im Sportbüro anmelden!**

# TSV GLINDE

## Gesundheitskurse

für Mitglieder und Gäste

Januar - März 2017

Liebe Interessenten,  
wir haben für Sie ein aktuelles und abwechslungsreiches Kursangebot zusammengestellt und hoffen, dass etwas Interessantes für Sie dabei ist.

Für unsere Mitglieder beträgt die Kursgebühr € 30,- für einen 12 wöchigen Kurs. Gäste sind willkommen und können für € 85,- an einem Kurs teilnehmen und mit 12 Einheiten kennen lernen.

Weitere Kursangebote sind in Planung und werden kurzfristig ausgeschrieben. Achten Sie bitte auf aktuelle Aushänge und unsere wöchentliche Anzeige in der Glinder Zeitung.

### Wir bitten Sie, folgende Punkte zur Kursanmeldung zu beachten:

- es können nur schriftliche Anmeldungen entgegengenommen werden (bitte benutzen Sie das Formular „Kursus-Anmeldung“ – hängt im Eingangsbereich des TSV Gebäudes oder per Download unter [http://www.tsv-glinde.de/pdf\\_verein/Kursusanmeldung.pdf](http://www.tsv-glinde.de/pdf_verein/Kursusanmeldung.pdf) )
- eine Schnupperstunde ist aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich
- die fälligen Kursgebühren werden ausschließlich per einmaliger Lastschrift von Ihrem Konto abgebucht,
- von Ihnen nicht wahrgenommene Kurstermine werden von uns nicht erstattet (bitte beachten Sie den Kurszeitraum)
- eine schriftliche Teilnahmebestätigung wird auf Wunsch am Ende des Kurses ausgestellt,
- wir behalten uns vor, Kurse abzusagen, wenn nicht die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht wird. Daher ist eine vorherige Anmeldung unbedingt notwendig

Hier finden Sie unser komplettes Sportangebot online:



Anmeldungen werden ab sofort gerne entgegengenommen!

Bei Fragen: [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de) oder 040 – 710 72 15

## Aktiv 70plus Wassergymnastik

alle € 120,-

**Dienstag – A I** 09.00-10.00 Uhr Leitung: Carmen Holst  
**Dienstag – A II** 10.15-11.15 Uhr  
**Start:** **10.01. bis 04.07.** 24 Einheiten **Ort: LSH Tannenweg  
Tannenweg 10, Glinde**

**Bitte Badekappenpflicht beachten!**

## Entspannung durch Bewegung

€ 30,- / Gäste 85,-

Die Bewegungsstunde beim TSV Glinde sorgt für die genetisch notwendigen, ausgleichenden Bewegungen. Mit sanften Bewegungen wird der Körper mobilisiert und tankt Energie für den Alltag!

**Dienstag** 19.00-19.50 Uhr Leitung: Peter Missullis  
**Start:** **10.01. bis 28.03.** **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio  
Am Sportplatz 98b, Glinde**

## Entspannungs Yoga und Traumreisen

€ 30,- / Gäste 85,-

Sie lassen den Trubel des Tages hinter sich und praktizieren einfache Yoga-Haltungen mit dem Ziel, das allgemeine Befinden zu stärken und körperliche und seelische Anspannungen abzubauen.

**Donnerstag** 18.00-19.00 Uhr Leitung: Bianca Knisel  
**Start:** **12.01. bis 30.03.** **Ort: Spiegelsaal  
Am Sportplatz 98a, Glinde**

## Faszien Training

€ 30,- / Gäste € 85,-

Schmerzen, Verspannungen und Einschränkungen in Ihrer Beweglichkeit? Faszien umhüllen jeden Muskel sowie jede einzelne Muskelfaser und verbinden diese mit Knochen und Gelenken. Gezielte Übungen lösen diesen und verhelfen zur Schmerzbefreiung!

**Mittwoch** 09.00-09.55 Uhr Leitung: Elena Goldenbaum  
**Start:** **11.01. bis 29.03.** **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio  
Am Sportplatz 98b, Glinde**

## Fitnessgymnastik 70plus – vital und sicher

€ 30,- / Gäste € 85,-

Übungen für das Gleichgewicht und Ihre Koordination, Balance halten, Muskelschwäche und Herz-Kreislauftraining. Übungen zur Sturzprophylaxe: Was vermitteln wir bei der Sturzprophylaxe? Wir schulen die Tiefenwahrnehmung Ihres Körpers, wir trainieren Reflexe und die Sensoren an den Gelenken, die dafür sorgen, dass Sie nicht stürzen.

**Mittwoch** 11.00-11.55 Uhr Leitung: Elena Goldenbaum  
**Start:** **11.01. bis 29.03.** **Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio  
Am Sportplatz 98b, Glinde**

## Rückentraining – sanft und effektiv

€ 30,- / Gäste € 85,-

Unser Klassiker – nur ein starker Rücken erkennt seine Schwächen!

<b>Mittwoch - RI</b>	10.00-10.55 Uhr	Leitung: Elena Goldenbaum
<b>Start:</b>	<b>11.01. bis 29.03.</b>	<b>Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio</b>
		<b>Am Sportplatz 98b, Glinde</b>
<b>Mittwoch - RII</b>	14.30-15.30 Uhr	Leitung: Christa Fuhrmann
<b>Start:</b>	<b>11.01. bis 29.03.</b>	<b>Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio</b>
		<b>Am Sportplatz 98b, Glinde</b>
<b>Donnerstag - RIII</b>	18.30-19.30 Uhr	Leitung: Christa Fuhrmann
<b>Start:</b>	<b>12.01. bis 30.03.</b>	<b>Ort: Große Sporthalle Tannenweg</b>
		<b>Tannenweg 10, Glinde</b>

## Rücken - Yoga

€ 30,- / Gäste € 85,-

Der Übende baut die Energie in seinem Körper auf, macht die Energiekanäle frei und gibt seinem Körper und Rücken innere Ruhe und Kraft.

<b>Donnerstag</b>	10.00-11.00 Uhr	Leitung: Alexa Potrykus
<b>Start:</b>	<b>12.01. bis 30.03.</b>	<b>Ort: Spiegelsaal</b>
		<b>Am Sportplatz 98a, Glinde</b>

## Wassergymnastik mit und ohne Kleingeräte

€ 30,- / Gäste € 85,-

Ein idealer Kurs für alle! Ziel ist ein aktives abwechslungsreiches Training mit Kleingeräten wie Aqua-Hans, Aqua-Jogging-Hanteln, Tubes u.v.m. (ohne Musik)

**Bitte Badekappspflicht beachten!**

<b>Donnerstag</b>	18.00-19.00 Uhr	Leitung: Vladimir Atanaschikov
<b>Start:</b>	<b>12.01. bis 16.03. 10 Einheiten</b>	<b>Ort: LSH Tannenweg</b>
		<b>Tannenweg 10, Glinde</b>

## Yoga

€ 30,- / Gäste € 85,-

Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen verschiedene Krankheitsbilder lindern. Übungen zur eigenen und inneren Zentrierung und für den Alltag – Balance finden!

<b>Donnerstag</b>	11.15-12.15 Uhr	Leitung: Alexa Potrykus
<b>Start:</b>	<b>12.01. bis 30.03.</b>	<b>Ort: Spiegelsaal</b>
		<b>Am Sportplatz 98a, Glinde</b>

Haben Sie weiteres Interesse an Sportangeboten mit und ohne Mitgliedschaft?  
Bei Interesse gern im Sportbüro nachfragen:

- ✓ Fitness-Studio Pro Gesundheit
  - ✓ Steppen 60+
  - ✓ Walking und Nordic-Walking
    - ✓ Zumba

Und vieles mehr unter [www.tsv-glinde.de](http://www.tsv-glinde.de)