

## Trainingsplan Krav Maga



Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Dadurch ist Krav Maga relativ schnell zu erlernen. Krav Maga ist in seinem Selbstverständnis nach kein Sport sondern ein reines Selbstverteidigungssystem!

Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird trainiert und der richtigen Technik in Gefahrensituationen wird viel Raum gegeben.

### **DIENSTAG**

19.30 - 21.00 Uhr  
Erwachsene + Jugendliche  
Kleine Halle Tannenweg 10  
Trainer: André Fuhrmann

## Allgemeine Angebotsübersicht

18 Abteilungen  
Viele Ballsportarten  
Tischtennis  
Badminton  
Tennis  
Tanzen  
Schwimmkurse  
Wassergymnastik  
Yoga und Rückentraining  
Fußballschule  
Dance Factory und Fun Dance  
Fitness-Studio pro Gesundheit  
Rehasport

---

### Unsere Budo Preise

Vereinsbeitrag:  
bis 17 Jahre 10,00 €  
ab 18 Jahre 17,00 €

Abteilungsbeitrag:  
bis 14 Jahre 4,50 €  
ab 15 Jahre 4,00 €  
ab 21 Jahre 8,50 €

Stand Januar 2017  
(Änderungen vorbehalten)

Der TSV Glinde bietet an



# Budo Sport

Karate / Jiu Jitsu /  
Wing Tsun / Krav Maga



[www.budo-sport-glinde.de](http://www.budo-sport-glinde.de)

TSV Glinde von 1930 e.V.

Am Sportplatz 98a  
21509 Glinde

Tel: 040 – 710 72 15

[www.tsv-glinde.de](http://www.tsv-glinde.de)

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

## Trainingsplan Karate



### **DIENSTAG**

19.00 - 20.30 Uhr  
Erwachsene + Jugendliche  
Anfänger ab 14 Jahre  
Oher Weg Halle 2  
Trainer: Christian Riebesell

### **DONNERSTAG**

19.30 - 21.00 Uhr  
Erwachsene + Fortgeschrittene  
Oher Weg Halle 2  
Trainer: Dirk Beinert

### **FREITAG**

17.00 - 18.00 Uhr  
Kinder ab 6 - 13 Jahre  
Kleine Halle Gemeinschaftsschule Wiesenfeld  
Trainer: Daniel Schreiber

## Trainingsplan Jiu Jitsu



### **MITTWOCH**

20.00 - 21.30 Uhr  
Erwachsene + Jugendliche  
Ab 14 Jahre  
Große Halle Wiesenfeld  
Trainer: Manfred Schmidt

### **DONNERSTAG**

17.00 - 18.15 Uhr  
Kinder ab 8 - 13 Jahre  
Große Halle Wiesenfeld  
Trainer: Mark Harrer

18.15 - 20.00 Uhr  
Erwachsene + Jugendliche  
Ab 14 Jahre  
Große Halle Wiesenfeld  
Trainer: Mark Harrer

## Trainingsplan Wing Tsun



### **DIENSTAG**

18.30 - 20.00 Uhr  
Erwachsene + Jugendliche  
Ab 14 Jahre  
Spiegelsaal TSV Glinde  
Trainer: Oliver Sendzik

### **MITTWOCH**

19.30 - 21.00 Uhr  
Erwachsene + Jugendliche  
Ab 14 Jahre  
Spiegelsaal TSV Glinde  
Trainer: Oliver Sendzik

### **DONNERSTAG**

19.00 - 20.00 Uhr  
Erwachsene + Jugendliche  
Ab 14 Jahre  
Spiegelsaal TSV Glinde  
Trainer: Oliver Sendzik