

Unsere Öffnungszeiten 2017

Montag	09.00 - 21.30 Uhr
Trainerin	Elena 09.00 - 15.00 Uhr
Personal	Virginia 15.30 - 17.30 Uhr
Personal	Dmitrij 17.30 - 21.30 Uhr
Dienstag	09.00 - 21.30 Uhr
Trainerin	Ute 9.00 - 12.00 Uhr
Personal	Niclas 12.00 - 15.00 Uhr
Trainer	Peter 15.00 - 17.45 Uhr
Personal	Waldemar 18.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch	09.00 - 21.30 Uhr
Trainerin	Angelika 9.00 - 12.00 Uhr
Trainerin	Elena 12.30 - 15.00 Uhr
Personal	Yannic 15.00-18.30 Uhr
Trainerin	Angelika 18.30 - 20.00 Uhr
Personal	Philipp 20.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag	09.00 - 21.30 Uhr
Trainerin	Angelika 9.00 - 12.00 Uhr
Personal	Virginia 12.00 - 17.30 Uhr
Personal	Dmitrij 17.30 - 21.30 Uhr

Stand: 04. April 2017

Freitag	09.00 - 20.30 Uhr
Trainerin	Elena 9.00 - 12.15 Uhr
Personal	Yannic 12.00 - 17.00 Uhr
Personal	Daniel 17.00 - 20.30 Uhr!
Samstag	12.00 - 16.00 Uhr
Personal	Sebastian / Daniel 12.00 - 16.00 Uhr
Sonntag	10.00 - 14.00 Uhr
Personal	Virginia

Einmaliges kostenloses Probetraining ist **nur** bei einem **Trainer** möglich - danach kann die Nutzung über eine Mitgliedschaft oder den Erwerb einer 10er-Karte erfolgen! Anmeldung nicht erforderlich.

Unsere aktuellen Beiträge (ab 01.04.17)

Mitgliedschaft Fitness 32,00 €/Monat - unbegrenzte Trainingsanzahl - Aufnahmegebühr 32,00 €
--

10er Karte Mitglied 25,00 € zzgl. aktive Mitgliedschaft 17,00 €/Monat Aufnahmegebühr 17,00 €

10er Karte Nichtmitglied 44,00 € ohne weitere Kosten

Der TSV Glinde bietet an



Fitness-Studio pro Gesundheit



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.



Fitnessstest

Wir bieten Ihnen als zusätzliche Serviceleistung unseren persönlichen Fitnessstest zum Preis von € 25,- an, der jeweils am Freitag in der Zeit von 10.00 - 12.00 Uhr im Studio unter der Leitung von Elena Goldenbaum durchgeführt wird.

Anmeldungen und Zahlung vorab im Sportbüro.

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.

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/innen

Elena Goldenbaum, Peter Missullis, Ute Römhild und Angelika Walter. Alle mit qualifizierter Berufsausbildung und/oder gültiger C/B-Lizenz des DOSB

Assistenten:

Dmitrij, Daniel, Niclas und Philipp, Sebastian, Virginia, Waldemar

Probetraining

Einsteiger/innen und Anfänger/innen melden sich bitte direkt im Studio beim zuständigen **Trainer**. Anmeldung nicht erforderlich.

