

Die Gymnastikabteilung stellt sich

VOR - am Freitag, den 27. Januar 2017

von 18.00-23.00 Uhr im  
Gesundheitsstudio des TSV  
Glinde - Am Sportplatz 98b -  
Eingang EVENTHALL hinter dem  
Hotel

Unser Angebot

18.00 - 18.30 Uhr      BBRP - Bauch,  
Beine, Rücken, Po mit Christa

18.45 - 19.15 Uhr      Fitness- und  
Funktionsgymnastik mit Dagmara

19.30 - 20.00 Uhr      Power-Work-  
out mit Bettina

20.15 - 20.45 Uhr      Deep Impact  
Power mit Bianca

21.00 - 21.30 Uhr      Power-Mix mit  
Nadja

21.45 - 22.15 Uhr      Cardio-Stepp  
mit Anna

22.30 - 23.00 Uhr      Body-Fit mit  
Anna

Bitte bringt Sportzeug und  
Handtuch mit, denn Mitmachen  
ist alles. Aber auch Gucken ist  
natürlich erlaubt!" Unsere  
Übungsleiterinnen bieten Euch  
einen umfassenden Überblick  
über das gesamte Angebot der  
Gymnastikabteilung. Für jedes  
Alter ist etwas dabei - wir  
freuen uns auf Euch!



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

17.00 - 18.00 Uhr

Fitness- und Funktionsgymnastik\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio - Dagmara

18.00 - 19.00 Uhr

Deep Impact Power\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio - Bianca

18.30 - 19.30 Uhr

Herz-Kreislauf-Aerobic \*\*  
Tanzsportzentrum - 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

Power work out \*  
Tanz- und Gesundheitsstudio - Bettina

20.00 - 21.00 Uhr

Fitness (Fitness all you can)\*  
Gr. Halle Tannenweg - Anna

## Mittwoch

13.30 - 14.30 Uhr

50plus - Gesundheitssport\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio -Christa

18.00 - 18.30 Uhr

Bauch muss weg\*\*  
Spiegelsaal - Nadja

18.30 - 19.30 Uhr

Power-Mix\*\*\*  
Spiegelsaal - Nadja

## Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr

Fitness für den Tag\*\*  
Spiegelsaal - Frauke

10.00 - 11.00 Uhr

Bauch-Beine-Po\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio - Christa

15.30 - 17.00 Uhr

Outdoor Sport\*  
Treffpunkt SH Tannenweg - Alexandra

18.00 - 19.00 Uhr (Neu im Programm)

Cardio-Stepp\*  
Tanz- und Gesundheitsstudio - Anna

19.30 - 20.30 Uhr

Fitness- und Funktionsgymnastik\*  
Gr. Halle Tannenweg - Christa

20.00 - 21.30 Uhr

Konditions- und Fitnessstraining\*  
SH Wiesenfeld - Daniel

Abteilungsleiterin : Roswitha Kindt  
0162-3764597

Stellvertretung : Petra Lange

Der Spartenbeitrag beträgt € 5,- pro Monat  
zzgl. zum aktuellen Grundbeitrag von € 17,-  
für Erwachsene.

\* = Einsteiger / Anfängerinnen

\*\* = Fortgeschrittene

\*\*\* = Profi



Stand: 20.Januar 2017