

## Trainingsplan

### Kinder (10 - 13 Jahre)

**Montag:** 17:00 - 18:00 Uhr

**Donnerstag:** 16:00 - 17:00 Uhr

### Jugendliche (14 - 17 Jahre)

**Dienstag:** 17:00 - 18:00 Uhr

**Donnerstag:** 17:00 - 18:00 Uhr

### Erwachsene

**Montag, Dienstag,**

**Donnerstag:** 18:00 - 19:30 Uhr

### Trainer

Thomas Breuer & Nicole  
Timmann (DOSB-lizenzierte  
Übungsleiter).

### Ort

Am Sportplatz 98a, Glinde  
Box - Gym

### Ansprechpartner

Sebastian Geswein  
[boxen@tsv-glinde.de](mailto:boxen@tsv-glinde.de)



## Unsere Preise

### Vereinsbetrag

Kinder & Jugendliche: 14,00 €

Erwachsene: 22,00 €

Familie (ab 3 Pers., inkl.  
1 Erziehungsberechtigten): 46,00 €

Passive Mitglieder (ohne Sport): 7,00 €

Ermäßigte Erwachsene  
(Schüler, Studenten, Azubis bis 26 J.  
mit Nachweis): 16,00 €

Zusätzlicher Spartenbeitrag Boxen:  
Kinder & Jugendliche: 10,00 €

Erwachsene: 15,00 €

Monatsbeitrag gesamt:  
Kinder & Jugendliche: 24,00 €

Erwachsene: 37,00 €

Einmalige Aufnahmegebühr (entspricht Vereinsbeitrag)

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

☎ 040 - 710 72 15

📷 [tsvglinde](https://www.instagram.com/tsvglinde)

📍 Am Sportplatz 98a  
21509 Glinde

📘 TSV Glinde von 1930 e.V.



## Boxen



## Beim Boxtraining lernen Sie Technik und Taktik

Spaß und Leidenschaft kommen von selbst!

Probiere dich aus: Jeder ab 10 Jahren kann mitmachen, ob für Fitness, Leistungssport oder als Alltagsausgleich.

Buche ein Probetraining, und wenn der Muskelkater verschwunden ist gibt es noch zwei weitere Schnuppertermine.

Schnuppertraining für Erwachsene: 5,00 €.

Wir freuen uns auf Sie!



## Boxen in Glinde Für Einsteiger und fortgeschrittene

Boxtraining verbessert Kraft, Ausdauer, Koordination und Reaktionsvermögen. Zudem fördert es Fairness, Mut, Selbstbewusstsein und Willenskraft. Kein Wunder, dass es bei Freizeitsportlern immer beliebter wird!

Das Training umfasst Gymnastik, Stretching, Muskelaufbau sowie Übungen für Koordination und Konzentration. Lernen Sie die Grundtechniken unter professioneller Anleitung.

## Allgemeines

Minderjährige Zustimmung der Erziehungsberechtigten erforderlich.

Probetraining  
Bandagen zum Schutz von Handgelenken und Knöcheln empfohlen. Handschuhe und Zahnschutz erst nach dem Beitritt nötig.

Wettkampf Möglichkeit zur Teilnahme am Wettkampf durch unsere Mitgliedschaft im Hamburger Amateur Box Verband ([www.habv.de](http://www.habv.de)).

Interesse?  
Vereinbaren Sie einen Termin für ein Probetraining (Dienstag oder Donnerstag) im Büro.

Wir freuen uns auf Dich!  
Bis dahin: Deckung hoch!

