

## Unsere monatl. Beiträge

TSV-Grundbeitrag  
Erwachsene € 22,00

Der Spartenbeitrag richtet sich  
nach der verbindlichen Auswahl

aus unseren Angeboten:

1 bis 3 Angebote € 5,00

4 bis 6 Angebote € 10,00

7 bis 9 Angebote € 15,00

Bei Fragen gerne bei unserem  
Abteilungsleiter oder im  
Sportbüro melden:

### Abteilungsleiter

Rüdiger Reuter 0172 - 428 50 72

### Öffnungszeiten Sportbüro

(Montag), Dienstag, Donnerstag  
und Freitag vormittags:

10.00 - 12.00 Uhr

Dienstag nachmittags:

14.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag nachmittags:

15.00 - 18.00 Uhr

## Das könnte Sie auch interessieren:

*Ein weiterer Kurs für Mitglieder  
und Gäste:*

### Qigong

Mittwochs 17.45 - 18.45 Uhr  
Kleine Halle Tannenweg - bei Oliver

10 Termine Mitglieder 35,00 €,

10 Termine Gäste 90,00 €

Kursstart und genaue Termine  
erfahren Sie im Sportbüro.  
Bei Interesse gerne eine Email  
schicken an [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de).

(Änderungen vorbehalten!)

Stand: 18.06.2024

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

09.00 - 09.45 Uhr

Walking\*

Treffen am TSV Sportlereingang - Mouna

10.00 - 11.00 Uhr

Ganzheitliches Körpertraining\*

**ACHTUNG Aufnahmestop !!!**

Tanz- und Gesundheitsstudio 2 - Mouna

11.15 - 12.00 Uhr

Pilates\*\*

Tanz- und Gesundheitsstudio 2 - Mouna

18.15 - 19.15 Uhr

Herz-Kreislauf-Aerobic\*\*

Saal 3 - Frauke

20.15 - 21.45 Uhr

Dance-Factory\*\*\*

Spiegelsaal - Julia

## Dienstag

09.00 - 09.45 Uhr

Rückenfit\*

Tanz- und Gesundheitsstudio 2 - Mouna

10.00 - 11.00 Uhr

Stuhlgymnastik\*

Tanz- und Gesundheitsstudio 1 - Romy

10.00 - 10.45 Uhr

„Reha“ ohne Verordnung\*

Tanz- und Gesundheitsstudio 2 - Mouna

11.00 - 11.45 Uhr

Stuhlyoga\*

Tanz- und Gesundheitsstudio 2 - Mouna

12.00 - 12.45 Uhr

Pilamobi\*

Tanz- und Gesundheitsstudio 2 - Mouna

18.30 - 20.00 Uhr

Fun Dance\*\*

Spiegelsaal - Marina + Claudia

19.30 - 20.30 Uhr

Fitness (Fitness all you can)\*

Große Halle Tannenweg - Ilka

## Mittwoch

09.00 - 09.45 Uhr

Fitness-Balance\*\*

Tanz- und Gesundheitsstudio 1 - Mouna

18.00 - 19.30 Uhr

Bauch muss weg\*\*

Power-Mix\*\*\*

Spiegelsaal - Nadja

## Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr

Ganzheitliches Körpertraining\*\*\*

**ACHTUNG Aufnahmestop !!!**

Tanz- und Gesundheitsstudio 1 - Mouna

09.45 - 10.45 Uhr

Yin Yoga\*\*

10.45 - 11.45 Uhr

Yin Yoga\*

Spiegelsaal - Alexa

16.00 - 17.00 Uhr

Outdoor Sport\*

Treffpunkt SH Tannenweg - Karin  
(bei Regen Kl. Halle Tannenweg)

18.15 - 19.45 Uhr

Kundalini Yoga

Spiegelsaal - Madeleine

19.00 - 20.00 Uhr

Fitness- und Funktionsgymnastik\*

Gr. Halle Tannenweg - Karin

\* = Einsteiger / Anfängerinnen

\*\* = Fortgeschrittene

\*\*\* = Profi

Bitte bringt euer Sportzeug, ein Handtuch und ein Getränk mit, denn Mitmachen ist alles!

Für jedes Alter ist etwas dabei.  
Ein zweimaliges kostenloses Schnuppertraining ist in allen Gruppen jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Euch!

Bei Interesse an Gruppen mit **Aufnahmestop**, nehmt bitte Kontakt mit dem Sportbüro auf, da weitere Gruppen in Planung sind.