



# TSV Glinde von 1930 e. V.

Am Sportplatz 98a, 21509 Glinde  
info@tsv-glinde.de / www.tsv-glinde.de  
040 / 710 72 15



## GOLFFITNESS

Für einen perfekten Golfschwung sind über 120 Muskeln im Einsatz. Besonders wichtig sind dabei Rücken-, Bauch-, Hüft-, Gesäß- und Beinmuskulatur.

Unser Training zielt darauf ab, Beweglichkeit, Stabilität und Schnellkraft zu verbessern. So optimieren Sie nicht nur Ihren Schwung, sondern beugen auch Verletzungen vor.

Starten Sie jetzt und steigern Sie Ihre Golffitness mit gezielten Übungen für mehr Leistung und Spaß am Spiel!

### Infos

**Wann:** 1.11.24 – 31.03.25  
Donnerstag  
9:00 -10:00 Uhr

**Preis:** monatlich 60 €

**Wo:** Tanzsportzentrum  
Am Sportplatz 98b  
Raum 1

### Anmeldung:

040 - 7107215

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



## WIR BEWEGEN GLINDE

### TANZEN

#### Neuer Tanzkreis für Anfänger freut sich über weitere Paare

In unserem neuen Tanzkreis für Anfänger, der sich immer mittwochs von 18.45 - 20.15 Uhr im TanzCentrum Glinde trifft, gibt es noch Platz für weitere nette Paare, die sich gern nach Musik bewegen wollen. Unsere Trainerin Martina Böttcher sorgt für viel Spaß beim Tanzen und achtet konsequent darauf, dass alle Paare gut mitkommen und jeder Abend quasi ein Erfolgserlebnis wird. Unser Tipp für alle, die sich längst wieder mehr bewegen wollen – machen Sie doch einfach 2-mal kostenlos zur Probe mit.

#### Neuer Salsa-Kreis

Auf Wunsch mehrerer Paare, die sporadisch immer mal unsere Salsa-Kurse besuchten, ist Salsa seit kurzem nun eine feste Einrichtung geworden. Immer donnerstags von 20 - 21 Uhr wird im Studio 1 des TanzCentrums nun unter Leitung unserer Elena Gevorkov bei gedämpftem Licht nach lateinamerikanischen Rhythmen getanzt. Und Elena sagt ja, dass Salsa tief in die Seele sowie die Beine geht und besser sei als ein Termin beim Psychologen – machen Sie doch auch hier mindestens 2-mal probeweise mit.

#### Hiphop mit Feriz Sula

Seit langem sind wir auch eine der besten und größten Adressen, nämlich wenn es ums Hiphop-Tanzen geht. In 14 altersgerecht untergliederten Gruppen bieten wir Hiphop mit fünf Trainerinnen an, mehr als 200 Kinder und Jugendliche – und seit kurzem übrigens auch Erwachsene – haben von Montag bis Donnerstag eine Menge Spaß an diesem Tanzstil. Wer Hiphop noch nicht kennt sollte einfach probeweise mal mitmachen – wahrscheinlich trifft Ihr hier Freunde, die schon länger dabei sind. Am 23. November ist wieder Top-Trainer Feriz Sula aus Bremerhaven unser Gast, der bereits im vergangenen Jahr für ein restlos volles Haus und große Begeisterung sorgte – diesmal wird es nicht anders sein.

Nähere Auskünfte zu unserem gesamten Tanzangebot gibt es über [www.tanzsport-glinde.de](http://www.tanzsport-glinde.de) sowie telefonisch unter 040 - 710 4933 sowie 7909 0826 und an den Trainingstagen.

Walter Otto

### GESUNDHEITSKURSE

In unserem 10 Uhr Kurs liegt der Fokus auf Kraftaufbau, Flexibilität und Atmung. Eine ideale Kombination, um deinen Körper zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern.

Der 11 Uhr Kurs konzentriert sich auf Kräftigung, Dehnung und Mobilität, ebenfalls begleitet von gezielten Atemübungen, um deine Fitness ganzheitlich zu fördern.

#### Infos

**Preis:** 22 € Grundbeitrag  
5 € Spartenbeitrag

**Wo:** Tanzsportzentrum,  
Am Sportplatz 98b  
Raum 1

**Anmeldung:** 040 - 7107215  
oder [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)

**Wann:** Jeden Mittwoch  
Kurs 1: 10:00 Uhr  
Kurs 2: 11:00 Uhr



### TURNEN



#### Familien in Bewegung

Die Turnabteilung des TSV Glinde bietet auch in diesem Winter Eltern und Kinder wieder die Möglichkeit, sich gemeinsam sportlich zu betätigen.

„FamilieninBewegung“ heißt das Projekt des Landessportverbandes Schleswig-Holstein offiziell. Ziel ist, Eltern und Kinder gemeinsam für unterschiedliche Sportarten zu begeistern.

Los geht es am Sonntag, 24. November (10 bis 12 Uhr), in der Sporthalle Wiesenfeld am Holstenkamp. Neben dem einen Termin im November bietet der TSV Glinde dieses Jahr am 15. Dezember einen weiteren Termin an.

Klettern, Toben, Balancieren stehen ebenso auf dem Plan wie einige Ballsportarten und vieles mehr. Spiel, Sport & Spaß für die ganze Familie eben! Sportschuhe und entsprechende Kleidung sind mitzubringen. Der Eintritt kostet pro Familie fünf Euro. Nichtmitglieder sind ebenfalls willkommen.

Auch für das kommende Jahr stehen bereits drei Termine fest: Am 19. Januar, 16. Februar und 16. März lautet das Motto von 10 - 12 Uhr in der Sporthalle Wiesenfeld dann wieder: „Familien in Bewegung“.

### GANZKÖRPERTRAINING

Dieser Kurs bietet ein effektives Workout für den ganzen Körper. Mit einer Kombination aus Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen stärkst du deine Muskulatur, förderst deine Ausdauer und verbesserst die Körperhaltung. Das Training ist für alle Fitnesslevel geeignet und legt den Fokus auf eine ausgewogene, ganzheitliche Bewegung.

#### Infos

**Wann:** Dienstag, 11:00 Uhr

**Preis:** 22 € Grundbeitrag  
5 € Spartenbeitrag

**Wo:** tanzsportzentrum  
Am Sportplatz 98b

#### Anmeldung:

040 - 7107215

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

