



Jubiläum: 20 Jahre ADYTON in 2020

Jubiläumsspecials 13. – 22. November 2020

Das Fitnessstudio ADYTON freut sich über 20 tolle Jahre und bedankt sich bei allen Mitgliedern!

Fitness-Specials:

- **Charity Run*** „Von Herzen für Herzen“: 2 Laufbänder stehen insgesamt 20 Stunden nicht still! – „Mitläufer“ gesucht - bitte am Empfang anmelden! Spende für die Herz-Kinder-Hilfe Hamburg e.V. am UKE - **Termin: So 15.11. zwischen 10 – 20 Uhr**
- **Fitness-Challenge:** Mitglieder gegen Trainer – Rudern, Radfahren, Laufen, Treppensteigen, Klimmzüge – Wer kann die Zeit/bzw. Vorgaben der Trainer unter-/überbieten? Kleine Preise winken!
- **Glück in der Hand:** Glücksrad am Empfang - während der Woche – inkl. kleiner Preise
- **Torwandschiessen für Jedermann** im Hantelraum – wer trifft am besten? kleine Gewinne!



Indoor-Kursspecials:

- **Jumping Fitness:*** Fun und Fitness auf dem Trampolin - bewege mehr als 650 Muskeln gleichzeitig! **Sa., 14.11.** um 14 – 14.45 Uhr und 15 – 15.45 Uhr sowie 16 – 16.45 Uhr mit Ashanti (nur hier pro Person: 5€ Unkostenbeitrag)
- **Korce:*** Schwerpunkt Körpermitte (Core/Stability/Mobility) Bodyworkout mit vorchoreographierten Anfangs- und Endritualen **So 15.11.** um 14 – 15 Uhr mit Freya

Outdoor-Kursspecials im Niendorfer Gehege:

- **Nordic Walking*** – Auf geht´s an die frische Luft in den Wald! Am **Sa 14.11.** um 15 – 16.30 Uhr sowie am **So 15.11.** um 14 – 15.30 Uhr mit Inge Drögemüller – Stöcke begrenzt vorhanden - Treffpunkt: Parkplatz Kirche Niendorf Markt
- **Trail-Running*** – Outdoor Lauf-Streifzüge mit Fitness-/Stretching-Einheiten – **Sa. 14.11.** um 15.30 – 17.00 Uhr mit Heiko - Treffpunkt: Parkplatz Kirche Niendorf Markt

Wellness-Specials und Quiz:

- **Candlelight-Wellness*** mit Aufgüssen und gesunden Snacks/Drinks: **Freitag 13.11.** von 15-18 Uhr und **Sonntag 22.11.** von 10 - 14 Uhr
- **Quiz: Bist du ein echter ADYTON-Insider?** Mach mit und gib deine Tipps am Welcome Desk ab – dem Gewinner winkt eine Stunde „Golftraining“ mit einem PGA Profi-Golftrainer auf dem Gut Wulfsmühle in Schleswig Holstein vor den Toren Hamburgs!

***bitte mit Anmeldung!**