



## ADYTON@Home

ADYTON-Kurse: Hier findet Ihr eine Kursübersicht - zu den Kursen ADYTON@Home kann sich jedes ADYTON-Mitglied im November 2020 zu den folgenden Zeiten einloggen:

### Montag:

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 09.15h - 10.45h | Workout mit Alan        |
| 18.00h - 19.00h | Yoga mit Nina F         |
| 18.30h - 19.30h | Bodyworkout mit Jessica |

### Dienstag:

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 09.15h - 10.15h | Bodyworkout mit Jessica |
| 18h - 19h       | Workout mit Alan        |

### Mittwoch:

|                 |   |
|-----------------|---|
| 09.00h - 10.00h | Power Yoga mit Berit (ab: 11.11.2020)       |
| 10.15h - 11.15h | Rücken & Stretch mit Berit (ab: 11.11.2020) |
| 11.30h - 12.30h | Yoga & Rücken mit Berit (ab: 11.11.2020)    |
| 18.30h - 19.30h | Vinyasa- Yoga mit Yvonne                    |

### Donnerstag:

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 9.00h - 10.00h  | Powerworkout mit Jessica |
| 19.30h - 20.30h | Workout mit Alan         |

### Freitag:

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| 09.15h - 10.15h | Bodyworkout mit Nina Thiem |
| 10.30h - 11.30h | Yoga mit Nina F.           |
| 17h - 18h       | Vinyasa Yoga mit Daniela   |
| 18h - 19h       | Workout mit Alan           |

### Sonntag:

|           |                |
|-----------|----------------|
| 11h - 12h | TaeBo mit Alan |
|-----------|----------------|



Euer TEAM ADYTON

Fitnessstudio ADYTON  
Niendorfer Turn- und Sportverein von 1919 e.V.  
Sachsenweg 78  
22455 Hamburg



Tel.: 040 - 554 216 -0

Mail: [info@niendorfer-tsv.de](mailto:info@niendorfer-tsv.de)

[www.niendorfer-tsv.de](http://www.niendorfer-tsv.de)

