



DANKE-Woche für EURE Treue im ADYTON

Specials Mo., 23.8. – So., 29.8.2021

Das ADYTON bedankt sich für die Treue während der Corona-Krise bei allen Fitnessstudio-Mitgliedern!

Danke-Specials:

- Fitness-Shakes gratis während der ganzen Woche
- Mo-Fr: Frische wechselnde Smoothies von 11-13 Uhr und 18 – 21 Uhr am Fitnessstresen, hergestellt von unserem Gastronom Lars Brauer
- Mo-Fr: Frische belgische Waffeln für unsere Mitglieder von 11-13 Uhr und 18 – 21 Uhr am Fitnessstresen
- Mo-Fr: Glück in der Hand: Glücksrad am Empfang - Mo-Fr vormittags - kleine Preise winken!
- Mo-Fr: Torwandschiessen für Jedermann im Hantelraum Mo-Fr nachmittags/abends – wer trifft am besten? kleine Preise winken!

Kursspecials (alle Kurse bitte mit Anmeldung):

- **Aqua-Jogging**: Fun mit Jogging im Pool – bewege deine Muskeln und komme selbst im Pool ins Schwitzen! **Di., 24.08.** um 8.30 – 9.10 Uhr mit Samira
- **Cycling-Marathon**: Hier geht es auf dem Fahrrad auf die Langstrecke und die Berge rauf und runter! **Di., 24.08.** 17 – 20 Uhr – Anmeldungen auch nur 17h, 18h möglich, 19h mit Claudia, Yvonne, Mirjam
- **Tae Bo**: Fitness aus dem Aerobic verbunden mit Fitness-Boxen kontaktfrei – bringt dich ins Schwitzen und steigert die allgemeine Fitness! **Sa., 28.08.** von 13 – 14 Uhr mit Alan
- **Zumba**: Tanzen mit viel Spaß und guter Laune! **So., 29.08.** von 11.30 – 12.30 Uhr mit Holger

Outdoor Kursspecials im Niendorfer Gehege:

- **Nordic Walking** – Auf geht's gemeinsam ins Niendorfer Gehege! **Do., 26.08.** 18.30 – 19.30 Uhr mit Inge Drögemüller (Treffpunkt: Parkplatz Kirche Niendorf Markt)
- **Trail-Running** – Outdoor Lauf-Streifzüge mit Fitness-/Stretching-Einheiten – **Fr. 27.08.** um 18.00 – 19.15 Uhr mit Heiko - Treffpunkt: Parkplatz Kirche Niendorf Markt
- **Rennrad-Outdoor-Ausfahrt** – mit Santi und Heiko Richtung Schleswig-Holstein! – **So. 29.08.** von 10 – ca. 14 Uhr - Helmpflicht (bitte an die Verpflegung denken) – Ziel: 100 km!

Candlelight-Wellness

- **Candlelight-Wellness** am Abend mit Aufgüssen und gesunden Snacks/Drinks: **Dienstag 24.08.** von 19.00 – 21.30 Uhr und **Freitag 27.8.** von 19 – 21.30 Uhr



Viel Spaß - Euer TEAM ADYTON

Fitnessstudio ADYTON, Sachsenweg 78, 22455 Hamburg, Tel. 554216-0