

VERANSTALTUNG Tag der Offenen Tür ADYTON

von 13-18 Uhr am 17. Nov. 2018



Das Fitnessstudio ADYTON im Sachsenweg 78 in Niendorf Nord öffnet für alle Interessierten und Mitglieder des NTSV seine Pforten: Schauen, informieren und in den Kursen kostenlos mitmachen! Hier gibt es alle Infos zum Programm:

Welcome Desk: Infos 13-18 Uhr	ADYTON Infos am Welcome Desk plus NTSV-Infos 13-18 Uhr - alle Infos rund um das Fitnessstudio und den Verein!
	Der Welcome Desk im Fitnessstudio ist an diesem Tag von 8.30 – 23 Uhr besetzt. Eintritt heute: Sonderkonditionen!
Fitness-Fläche	Tipps und Infos zum Fitness-Sport 13-18 Uhr Fitness- und Reha-Training an Geräten
Kurse kostenfrei zum Mitmachen -> <u>Kursraum I</u>	Bodyworkout 11 - 12 Uhr Iron Cross 14 - 15 Uhr Deep Work 15 - 16 Uhr
<u>Specials:</u>	
Gang-/Laufanalyse und digitale Fußdruck-Messung	Timo Menzel, im Hantelraum (1. OG) 13 – 15.30 Uhr
Ernährungsberatung (Infos im EG am Welcome Desk)	Brigitte Eisenmann Power-Point Vortrag Tipps und Infos zu den Themen gesunde Ernährung, Ernährung und Sport 13.30 Uhr und 15 Uhr
<u>Kinesio-Taping</u> (Infos im EG am Welcome Desk)	PP Kurz-Vortrag über Taping, Vorteile und Nutzen, Anwendungsmöglichkeiten folgend persönliche Kurz-Beratung auf Nachfrage 14.30 Uhr und 16 Uhr
<u>Massage</u> Massage-Raum Wellness	Ehsan Ollah stellt seine Massage vor: Asiatische Massagetechniken (festes Angebot im ADYTON)

1. TAPING/ Kinesio-Tapes - kleine Helfer mit großer Wirkung?

Kurz-Vortrag/ Infos zum Thema Taping (Referent: erfolgt in Kürze)

Taping ist seit einigen Jahren ein nicht mehr weg zu denkender Baustein in der Physiotherapie. Im täglichen Umfeld oder im Breitensport, vor allem aber im Leistungssport, steht die Linderung von Schmerzen sowie die Unterstützung von Heilungsprozessen durch das Taping oder Kinesio-Taping im Vordergrund. Was hinter diesen „bunten Klebestreifen“ steckt, wann und bei welchen Beschwerden die Anwendung dieser Tapes sinnvoll ist, wird in diesem kurzen Vortrag erklärt. Im Anschluss kann gezielt auf individuelle Fragen zum Thema Taping eingegangen werden.

2. GANG-/LAUFBILDANALYSE und digitale FUSSDRUCKMESSUNG

Timo Menzel

(Sportwissenschaftler M.A., Sanitätshaus Wortmann-Beyle, Holsteiner Chaussee 305)

Digitale Fußdruckmessung: Durch langes Stehen oder Laufen auf hartem Untergrund entwickeln sich bei vielen Menschen Fußfehlstellungen, die die Körperstatik beeinträchtigen und z.B. zu Hüft- oder Rückenschmerzen führen. Die Körperstatik, Fußfehlstellungen, mögliche Risiken für den gesamten Bewegungsapparat können durch die digitale Fußdruckmessung erkannt werden und bieten Raum für Therapieansätze. Gang-/Laufbildanalyse: Mittels Aufnahmen durch eine mobile Zeitlupenkamera kann dein persönliches Gang-/Laufbild analysiert werden und Rückschlüsse über Beschwerdebilder bieten.

3. Ernährungsberatung

Brigitte Eisenmann

(Ernährungsberaterin und Fastenleiterin)

Brigitte gibt einen Überblick zu den Bausteinen einer gesunden Ernährung mit Lebensmitteln, die es „in sich haben“. Außerdem: Tipps und Trends in der modernen Ernährung. Der Vortrag geht ebenso auf das Thema Ernährung für Sportler und „bewegte Menschen“ ein.

Außerdem: Im ersten Stock gibt es leckere und gesunde Smoothies und Fitness-Shakes zum Probieren!

Fitnessstudio ADYTON

Sachsenweg 78, 22455 Hamburg, Tel. 554216-0

Sportbüro: Mo – Fr. 10 -18 Uhr

www.niendorfer-tsv.de

