



vorläufiger Kursplan ab: 02.06.2020 - während der Corona-Pandemie

Bitte die Abstands- und Hygieneregeln im Fitnessstudio beachten! Umkleiden und Wellnessbereich bleiben vorerst noch geschlossen.

**ADYTON - Das Fitness- und Gesundheitsstudio des Niendorfer TSV von 1919 e.V. info@niendorfer-tsv.de
Sachsenweg 78, 22455 Hamburg, Telefon 554 21 60**

Kurskoordinatorin
Samira Wagner
wagner@niendorfer-tsv.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 - 10.15 Bodyworkout Kim	8.15 - 9.00 Ortho. Reha	8.15 - 9.00 Ortho. Reha	9.00 - 10.00 Indoor-Cycling Samira- Anmeldg.!	9.15 - 10.15 FitnessComplete Nina		9.15 - 10.00 Ortho. Reha
10.30 - 11.30 Rücken/Stretch Kim - Anmeldg.!!	9.15 - 10.15 Hot Iron I/II Samira - Anmeldg.!!	09.15 - 10.15 Power Yoga Berit- Anmeldg.!!	10.15 - 11.00 Mobility&Stretching Samira	10.30 - 11.30 Yoga Nina F.	10.30 - 11.30 Bodyworkout Angela	10.15 - 11.00 Ortho. Reha
13.00 - 13.45 Ortho. Reha	10.30 - 11.30 Mobility Fitness Jessica	10.30 - 11.30 RückenGym Berit- Anmeldg.!!	13.00 - 13.45 Ortho. Reha	13.00 - 13.45 Ortho. Reha		11.15 - 12.15 Zumba Holger/Evelyn
16.00 - 16.45 Ortho. Reha	13.00 - 13.45 Ortho. Reha	16.15 - 17.00 Ortho. Reha				12.30 - 13.30 Tae Bo (kontaktfrei) Allan Woo
17.00 - 17.45 Workout Express Cathrin		17.15 - 18.00 Ortho. Reha		17.30 - 18.30 Hot Iron II Samira - Anmeldg.!!		
18.00 - 19.00 Salsa Fit Evelyn- Anmeldg.!!	18.00 - 19.00 Bodyworkout Yvonne	18.15 - 19.00 Athletic Workout Yvonne- Anmeldg.	18.00 - 19.00 Bodyworkout Petra- Anmeldg.!!		19.15 - 20.00 Ortho. Reha	Rehakurse Ortho: zurzeit Teilnahme nur in festen Teilnehmerlisten möglich!
19.15 - 20.15 Iron Cross Simone Anmeldg.!!	19.15 - 20.15 Pilates Zarah	19.15 - 20.15 Yoga Yvonne- Anmeldg.	19.15 - 20.15 Cycling Miriam- Anmeldg.!!		Anmeldung: Bitte für diese Kurse zwingend am Empfang anmelden! Eine Woche im Voraus möglich!	