



**vorläufiger Kursplan ab: Mo., 01.08.2020 - während der Corona-Pandemie**

Bitte die Abstands- und Hygieneregeln im Fitnessstudio beachten! Der Wellnessbereich bleibt vorerst geschlossen, die Umkleiden/Duschen sind wieder zugänglich.

**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 <b>Yoga Workouts</b> Daniela	8.15 - 9.00 <b>Ortho. Reha</b>	8.15 - 9.00 <b>Ortho. Reha</b>	8.00 - 8.45 <b>Fit für Aqua</b> Samira		9.30 - 10.15 <b>Fit für Aqua</b> Angela	9.15 - 10.00 <b>Ortho. Reha</b> (Teilnehmerliste!)
10.30 - 11.30 <b>Rücken/Stretch</b> Daniela - <b>Anmeldg.!!</b>	9.15 - 10.15 <b>Hot Iron I/II</b> Samira - <b>Anmeldg.!!</b>	09.15 - 10.15 <b>Power Yoga</b> Berit- <b>Anmeldg.!!</b>	9.00 - 10.00 <b>Indoor-Cycling</b> Samira- <b>Anmeldg.!!</b>	9.15 - 10.15 <b>FitnessComplete</b> Nina T.	10.30 - 11.30 <b>Bodyworkout</b> Angela	10.15 - 11.00 <b>Ortho. Reha</b> (Teilnehmerliste!)
13.00 - 13.45 <b>Ortho. Reha</b> (Teilnehmerliste!)	10.15 - 11.00 <b>Fit für Aqua</b> Samira	10.30 - 11.30 <b>RückenGym</b> Berit- <b>Anmeldg.!!</b>	10.15 - 11.00 <b>Mobility&amp;Stretching</b> Samira	10.30 - 11.30 <b>Yoga</b> Nina F.	11.45 - 12.30 <b>Fit für Aqua</b> Angela	11.15 - 12.15 <b>Zumba</b> Holger
14.00 - 14.45 <b>Fit für Aqua</b> Regina		11.45 - 12.45 <b>Yoga &amp; Rücken</b> Berit- <b>Anmeldg.!!</b>		13.00 - 13.45 <b>Ortho. Reha</b> (Teilnehmerliste!)		12.30 - 13.30 <b>Tae Bo</b> (kontaktfrei) Alan Woo
15:00 - 15:45 <b>Fit für Aqua</b> Regina		14.00 - 14.45 <b>Fit für Aqua</b> Regina	13.00 - 13.45 <b>Ortho. Reha</b> (Teilnehmerliste!)			
16.00 - 16.45 <b>Ortho. Reha</b> (Teilnehmerliste!)	13.00 - 13.45 <b>Ortho. Reha</b> (Teilnehmerliste!)	15.00 - 15.45 <b>Fit für Aqua</b> Regina		16.45 - 17.45 <b>Hot Iron II</b> Samira - <b>Anmeldg.!!</b>		<b>*neu: Fit für Aqua</b> Aqua-Kurs-Teilnehmer + Restplätze spontan!
17.00 - 17.45 <b>Workout Express</b> Cathrin		16.15 - 17.00 <b>Ortho. Reha</b> (Teilnehmerliste!)		18.00 - 19.00 <b>Hot Iron II</b> Samira - <b>Anmeldg.!!</b>		<b>*neu/Veränderung!</b>
18.00 - 19.00 <b>Salsa Fit</b> Evelyn- <b>Anmeldg.!!</b>	18.00 - 19.00 <b>Bodyworkout</b> Yvonne	17.15 - 18.00 <b>Ortho. Reha</b> (Teilnehmerliste!)	18.00 - 19.00 <b>Bodyworkout</b> Petra- <b>Anmeldg.!!</b>		<b>Anmeldung:</b> Bitte für diese Kurse zwingend am Empfang anmelden-eine Woche im Voraus möglich!	<b>Rehakurse Ortho:</b> zurzeit Teilnahme nur in festen Teilnehmerlisten möglich! <u>Zu allen Kursen/ Fitness:Handtuch bitte mitbringen!</u>
19.15 - 20.15 <b>Iron Cross</b> Simone <b>Anmeldg.!!</b>	19.15 - 20.15 <b>Pilates</b> Zarah	18.15 - 19.15 <b>Yoga &amp; Rücken</b> Yvonne- <b>Anmeldg.!!</b>	19.15 - 20.15 <b>Cycling</b> Miriam- <b>Anmeldg.!!</b>	19.15 - 20.00 <b>Ortho. Reha</b> (Teilnehmerliste!)		