

Orthopädische Gymnastik im Fitnessstudio ADYTON



Rehasport in Corona-Zeiten: Der zertifizierte Rehasport in der Orthopädie findet zu den üblichen Zeiten im Fitnessstudio ADYTON im Sachsenweg 78 statt!

Zurzeit sind alle Rehasport-Angebote mit medizinischer Verordnung vom Arzt möglich! Die Benutzung der Fitness-Geräte sowie Duschen/Umkleiden/Wellness sind wieder möglich, wenn ein aktueller Schnelltest-Nachweis vorliegt (bzw. ein Geimpften/Genesenen-Status ist ebenfalls gültig).

| | |
|-----------|--|
| Mo | 13.00 – 13.45 Uhr und 14.00 -14.45 Uhr |
| Di | 08.15 – 09.00 Uhr und 13.00 –13.45 Uhr |
| Mi | 08.15 – 09.00 Uhr 16.15 -17 Uhr, 17.15 – 18 Uhr Nordic WALKING: 15.15 - 16 Uhr |
| Do | 12.00 – 12.45 Uhr |
| Fr | 12.00 – 13.00 Uhr, 13.00 – 13.45 Uhr und 19.15 – 20.00 Uhr Aqua-Reha: 18.00 – 18.45 Uhr |
| So | 09.15 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr |



Euer TEAM ADYTON

Herzsport, Lungensport, Rehasport in der Krebsnachsorge



im Niendorfer Turn- und Sportverein von 1919 e.V



Unsere Angebote im Herzsport, Lungensport und in der Krebsnachsorge sind sowohl für Interessenten mit einer gültigen medizinischen Verordnung vom Arzt möglich, als auch für Interessenten ohne eine medizinische Verordnung. Sprechen Sie uns im Sportbüro des Niendorfer TSV oder unter info@niendorfer-tsv.de gerne an!

Die derzeit laufenden Angebote sind Indoor und Outdoor für Reha-Teilnehmende mit medizinischer Verordnung ohne Schnelltest möglich, Indoor für Teilnehmende ohne medizinischer Verordnung zurzeit nur mit Vorlage eines gültigen Schnelltest (bis 24h aktuell; alternativ geimpft/genesen).

Herzsport

- Mo** 11.15 – 12.15 Uhr Outdoor am Bondenwald (Sportplatz/NTSV Halle)
Silke Ahrens
- Di** 19.00 – 20.00 Uhr Outdoor/ Schule Bindfeldweg (Halle)
Silke Ahrens
- Fr** 10.30 – 11.30 Uhr und 11.30 – 12.30 Uhr Outdoor am Bondenwald
(Sportplatz/NTSV Halle) Ute Jens

Lungensport

- Mo** 12.30 – 13.15 Uhr (Basic) und 13.15 – 14.30 Uhr (Plus) Outdoor Lokstedter Holt
(NTSV Halle Niendorfer Gehege) Svenja Christiansen
- Di** 16.15 – 17.00 Uhr (Basic) und 17.00 – 17.45 Uhr (Basic) Outdoor/Schule
Bindfeldweg (Halle) Inge Drögemüller
- Di** 18.15 – 19.30 Uhr (Plus) Outdoor/Schule Burgunderweg – (Halle) Kathi Trabert

Krebsnachsorge

- Di** 08.00 – 09.00 Uhr Outdoor am Bondenwald (Sportplatz/NTSV Halle)
Svenja Christiansen



Euer Rehasport-TEAM



Infos: ADYTON - Das Fitness- und Gesundheitsstudio im Niendorfer Turn- und Sportverein von 1919 e.V.
Sachsenweg 78 * 22455 Hamburg * Tel.: 040 - 554 216 -0 info@niendorfer-tsv.de

