

Orthopädische Gymnastik im Fitnessstudio ADYTON

Ab dem 23.11.2020 finden die Rehasport-Angebote des Niendorfer TSV in der Orthopädie zu den üblichen Zeiten im Fitnessstudio ADYTON im Sachsenweg 78 statt! – Stand: 24.02.2021

Grundlage: Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus der Freien und Hansestadt Hamburg (gültig ab 14.11.2020)

- Die Teilnahme ist ausschließlich Teilnehmenden mit gültiger medizinischer Verordnung gestattet
- Alle Kurse haben eine Obergrenze von 10 Teilnehmern/innen
- Ausnahme: der Rehasport-Kurs AQUA-Reha am Freitagabend findet noch nicht wieder statt!
- Corona-Pandemie Vorgaben: Hygienekonzept vom 17.11.2020:
 - > Teilnahme für erkrankte Personen oder Teilnehmer*innen mit Erkältungssymptomen ist nicht gestattet
 - > AHA-L-Regeln: Abstand: 2,50m einhalten – Hygieneregeln/ Desinfektion einhalten – Mundschutzpflicht – regelmäßiges Lüften erforderlich
 - > Es werden Teilnahmelisten zur Infektionsnachverfolgung geführt (Name, Tel.-Nr., Adresse)

Die Rehasport-Angebote sind qualitativ überprüft, zertifiziert und nachhaltig ausgelegt. Alle Angebote im orthopädischen Training können auf Wunsch kostenpflichtig mit Gerätetraining ergänzt werden. Abrechnungspartner ist der Behinderten- und Rehasportverband BRS Hamburg e.V.

Zurzeit sind nur die Rehasport-Angebote mit medizinischer Verordnung im Fitnessstudio ADYTON möglich! Wir informieren, sobald die übrigen Kurse und die Benutzung der Fitness-Geräte bzw. Duschen/Umkleiden und Wellnessbereiche wieder möglich sind.

Termine:	Mo	13.00 – 13.45 Uhr und 16.00 -16.45 Uhr
	Di	08.15 – 09.00 Uhr und 13.00 –13.45 Uhr
	Mi	08.15 – 09.00 Uhr, 15.15-16 Uhr, und 16.15 -17 Uhr, 17.15 – 18 Uhr
	Do	13.00 –13.45 Uhr
	Fr	13.00 – 13.45 Uhr und 19.15 – 20.00 Uhr (entfällt zurzeit: 18.15 – 19.00 Uhr Reha-Aqua-Gymnastik)
	So	09.15 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr

Vor- und/oder Nachsorge u.a. für folgende Krankheitsbilder: Wirbelsäulen- und Haltungsschäden, Osteoporosen, Gelenkschäden, Arthrosen, Gelenkersatz, Hüft-, Knie- und Schulterprothesen, Dysplasien, Morbus Bechterew, Amputationen, Muskeldystrophie

Trainer in der Orthopädie:

Udo Soldat -	Montag 13 Uhr, Sonntag, Mittwoch neu: Nordic Walking: 15.15h (Treffpunkt Adyton)
Regine Grettner	Dienstag
Birgit Knopf -	Mittwoch 8.15h
Angela Dinse-	Mittwoch 16.15h; 17.15 h und Mittwoch neu: Nordic Walking: 15.15h (Treffpunkt Adyton)
Veiko Schönke	Montag 16 Uhr, Donnerstag, Freitag 13 h
Jana Nedkov -	Freitag 18h, 19.15h (im Wechsel mit Udo Soldat)

Ort: ADYTON - Das Fitness- und Gesundheitsstudio des NTSV

Sachsenweg 78, 22455 Hamburg, Tel.: 554216-0, info@niendorfer-tsv.de

Alle unsere Rehasport-Angebote Orthopädie (mit medizin. Verordnung) finden im Fitnessstudio ADYTON in Niendorf statt.



Wir freuen uns auf Sie!

