

Orthopädische Gymnastik im Fitnessstudio ADYTON



Der zertifizierte Rehasport in der Orthopädie (mit medizinischer Verordnung vom Arzt) findet zu den folgenden Zeiten im Fitnessstudio ADYTON im Sachsenweg 78 statt:

Mo	12.00 – 12.45 Uhr , 13.00 – 13.45 Uhr
Di	12.00 – 12.45 Uhr und 13.00 – 13.45 Uhr
Mi	08.15 – 09.00 Uhr, 15.15 - 16 Uhr, 16.15 -17 Uhr, 17.15 – 18 Uhr
Do	12.00 – 12.45 Uhr, 13.00 – 13.45 Uhr
Fr	12.00 – 12.45 Uhr, 13.00 – 13.45 Uhr und 19.15 – 20.00 Uhr Aqua-Reha: 18.15 – 19.00 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!

Herzsport

- Mo** 11.15 – 12.15 Uhr Bondenwald (NTSV Halle)
Team Herzsport
- Di** 18.00 – 19.00 Uhr und 19.00 – 20 Uhr Schule Bindfeldweg (Halle)
Silke Ahrens
- Mi** 19.00 – 20.00 Uhr und 20 – 21 Uhr (> 75 Watt) Ute Jens Bindfeldweg (Halle)
- Fr** 10.30 – 11.30 Uhr Outdoor am Bondenwald (Sportplatz/NTSV Halle) Ute Jens

Lungensport

- Mo** 12.30 – 13.15 Uhr (Basic) und 13.15 – 14.30 Uhr (Plus) Lokstedter Holt (NTSV Halle Niendorfer Gehege) Svenja Christiansen
- Di** 16.15 – 17.00 Uhr (Basic) und 17.00 – 17.45 Uhr (Basic) 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 (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

