

## 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 ebenfalls nach den zurzeit gültigen gesetzlichen Corona Auflagen nutzbar.**

<b>Mo</b>	<b>12.00 – 12.45 Uhr , 13.00 – 13.45 Uhr</b>
<b>Di</b>	<b>12.00 – 12.15 Uhr und 13.00 –13.45 Uhr</b>
<b>Mi</b>	<b>08.15 – 09.00 Uhr, 15.15 - 16 Uhr, 16.15 -17 Uhr, 17.15 – 18 Uhr</b>
<b>Do</b>	<b>12.00 – 12.45 Uhr, 13.00 – 13.45 Uhr</b>
<b>Fr</b>	<b>12.00 – 13.00 Uhr, 13.00 – 13.45 Uhr und 19.15 – 20.00 Uhr Aqua-Reha: 18.15 – 19.00 Uhr</b>
<b>So</b>	<b>09.15 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr</b>



**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 im Rahmen einer Mitgliedschaft. Sprechen Sie uns im Sportbüro des Niendorfer TSV oder unter [info@niendorfer-tsv.de](mailto:info@niendorfer-tsv.de) gerne an!

## Herzsport

- Mo** 11.15 – 12.15 Uhr Bondenwald (Sportplatz oder NTSV Halle)  
Silke Ahrens/ Anette Ockert
- Di** 18.00 – 19.00 Uhr Outdoor/ Schule Bindfeldweg (Halle)  
Silke Ahrens/ Inge Drögemüller
- 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) 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 Trabe

## 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](mailto:info@niendorfer-tsv.de)

