

Orthopädische Gymnastik im Fitnessstudio ADYTON

Die Rehasportangebote sind qualitativ überprüft, zertifiziert und nachhaltig ausgelegt. Alle Angebote im Orthopädischen Training können auf Wunsch kostenpflichtig mit Gerätetraining ergänzt werden.

| | | |
|-----------------|----|--|
| Termine: | Mo | 13.00 – 13.45 Uhr, 16.00 -16.45 Uhr |
| | Di | 08.15 – 09.00 Uhr und 13.00 –13.45 Uhr |
| | Mi | 08.15 – 09.00 Uhr und 17.45 Uhr |
| | Do | 13.00 –13.45 Uhr* |
| | Fr | 13.00 – 13.45 Uhr und 19.00 –19.45 Uhr 18.00 – 18.45 Uhr Aqua-Gymnastik |
| | So | 09.15 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr |

Die **rot** markierten Reha-Kurse am Montag, Mittwoch und Sonntag sind „offene“ Kurse, d.h. dass diese Kurse auch ohne gültige Rehasport-Verordnung besucht werden können (Mitglieder Adyton, 10-er Karten Kurse Adyton).

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), Freitag, Sonntag |
| Regine Grettner | - | Dienstag, Mo: 20h (nur für Mitglieder) |
| Birgit Knopf | - | Mittwoch 8.15h |
| Annika Flatz | - | Mittwoch 17.45 h (ab Sept./Okt. 2019) |
| Veiko Schönke | - | Montag (16 Uhr), Donnerstag, Freitag 13 h |

Ort: ADYTON - Das Fitness- und Gesundheitsstudio des NTSV
Sachsenweg 78, 22455 Hamburg, Tel.: 554216-0, info@niendorfer-tsv.de

Alle unsere Rehasportangebote Orthopädie (mit Medizinischer Verordnung) finden im Fitnessstudio ADYTON in Niendorf-Nord statt.

Wir freuen uns auf Sie!



Koronarsport (Herzsport):

| | | |
|---------------|----|--|
| Termin/ Ort: | Mo | 11.15 – 12.15 Uhr (Silke Ahrens) Bondenwald 14 c, 22453 Hamburg |
| Termine/ Ort: | Di | 19.00 – 20.00 Uhr (Silke Ahrens) 20.00 – 21.00 Uhr (Silke Ahrens) |
| | Mi | 19.00 – 20.00 Uhr (Ute Jens) 20.00 – 21.00 Uhr (Ute Jens) Niendorfer Marktplatz 5, 22459 Hamburg |
| Termin/ Ort: | Fr | 10.30 – 11.30 Uhr (Ute Jens) Bondenwald 14 c, 22453 Hamburg |

Im Herzsport ist ein Arzt anwesend!
Leistungsstärkere Gruppen: Di 20h und Mi 20h: > 75 Watt

Therapiesport (u.a. Krebsnachsorge):

| | | |
|--------------|----|---|
| Termin/ Ort: | Di | 8.00 – 9.00 Uhr (Svenja Christiansen) Bondenwald 14 c, 22453 Hamburg |
|--------------|----|---|

Lungensport:

| | | |
|---------------|----|---|
| Termine/ Ort: | Mo | 12.30–13.15 Uhr Basic (Svenja Christiansen) 13.15–14.30 Uhr Plus (Svenja Christiansen) Lokstedter Holt 46, 22453 Hamburg |
| Termine/ Ort: | Di | 16.15–17.00 Uhr Basic (Inge Drögemüller) 17.00–17.45 Uhr * Basic (Inge Drögemüller) Bindfeldweg 37, Mehrzweckhalle, 22459 Hamburg |
| Termin/ Ort: | Di | 18.15 –19.30 Uhr * Plus (Kati Trabert) Burgunderweg 2, 22453 Hamburg |
| Termin/ Ort: | Fr | 11.30 – 12.15 Uhr Basic (Ute Jens) Bondenwald 14 c, 22453 Hamburg |

* zurzeit leider belegt! Plus: mit Lungensport-Mitgliedschaft



Wir freuen uns auf Sie!