



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Infos über den Niendorfer TSV und das ADYTON: Montags - Freitags 10 - 18 Uhr am Welcome Desk ADYTON-Kurs-Vertretungen und aktuelle Infos: vor Ort im Fitnessstudio!				ADYTON - Das Fitness- und Gesundheitsstudio des Niendorfer TSV von 1919 e.V. info@niendorfer-tsv.de Sachsenweg 78, 22455 Hamburg, Telefon: 554 21 60				Kurskoordinatorin Samira Wagner wagner@niendorfer-tsv.de					
Öffnungszeiten Studio: Mo-Fr. 08.00 - 22.00 Uhr, am Wochenende/ Feiertage: 09.00. - 22 Uhr; Wellness: täglich 09.00 - 22.00 Uhr Saunazeiten: vgl. Aushang													
09:00 - 10:00 W Workout Desirée	08.30 - 09.15 Aqua Gym A/G Samira	8.15 - 9.00 R Ortho. Reha/Geräte Birgit	8.45 - 9.45 A Indoor Cycling Paul - Anmeldg.!	09.15 - 10.15 W/A BodyFit Manuela									
09.30 - 10.15 Aqua Gym A/G Regina	9.15 - 10.00 K Hot Iron I Samira - Anmeldg.!	09.15 - 10.30 B Power Yoga Berit		10.15 - 11.15 W/P Mobility Manuela	13.00 - 14.00 W Workout & Rücken Claudia	10.15 - 11.00 R Ortho. Reha/Geräte Udo							
10.15 - 11.00 Aqua Gym A/G Regina	10.15 - 11.00 A Cycling Express Samira - Anmeldg.!	09.15 - 10.00 Aqua Gym A/G Birgit			14.15 - 15.15 A Cycling Claudia - Anmeldg.!	11.15 - 12.15 T/A Zumba® Nina							
10.15 - 11.15 W/P BestAger-Rückengym Desirée	11.05 - 11.50 Aqua Gym A/G Samira	10.00 - 10.45 Aqua Gym A/G Birgit	12.00 - 12.45 R Ortho. Reha/ Geräte Marina										
Trainerbetreuung im Studio: 9:00 Uhr - 13:00 Uhr sowie 15:00 Uhr - 22:00 Uhr													
11.00 - 11.45 Aqua Gym A/G Regina	12.00 - 12.45 R Ortho. Reha/ Geräte Regine	10.45 - 11.45 W/P RückenGym Berit	13.00 - 13.45 R Ortho. Reha/Geräte Marina										
12.00 - 12.45 R Ortho. Reha/Geräte Udo	13.00 - 13.45 R Ortho. Reha/Geräte Regine			13.00 - 13.45 R Ortho. Reha/Geräte Veiko									
13.00 - 13.45 R Ortho. Reha/Geräte Udo	17.30 - 18.15 W/A Athletic- Workout Yvonne	16.15-17.00 R Ortho. Reha/Geräte Angela	17.45 - 18.45 W Bodyworkout Petra										
18.00- 19.00 T/A Salsa Fit Evelyn	18.20 - 19.20 A Cycling Yvonne - Anmeldg.!	17.15 - 18.00 R Ortho. Reha Angela											
18.00-18.45 Aqua Gym A/G Heike	18.30 - 19.15 Aqua Gym A/G Monja	18.15-19.00 Aqua Gym A/G Angela	19.00 - 20.00 A/K Cycling Claudia - Anmeldg.!	18.00 - 19.00 K Hot Iron II Monja - Anmeldg.!									
18.45-19.30 Aqua Gym A/G Heike	19.15 - 20.00 Aqua Gym A/G Monja	18.15 - 19.15 B/P Hot Iron II Sabine - Anmeldg.!		18.15-19.00 R Aqua Gym Reha Jana/Team Adyton									
19.15 - 20.15 K Iron Cross Simone - Anmeldg.	19.30 - 20.30 B/P VinyasaYoga Yvonne	19.30 - 20.30 B Faszien-Yin Yoga Yvonne	20.15 - 21.15 B Pilates Claudia	19.15 - 20.00 R Ortho. Reha Jana/Team Adyton									
Legende: W = Workout F= Funktionelles Tr. T= Tanz& Choreo B= Body & Mind K= Kraft A = Ausdauer P/R= Prävention/Reha AG= Aqua Gym Aqua Gym = nur feste TN-Gruppe! (-> bitte anmelden)													
Rehakurse Orthopädie: zertifizierte Kurse mit medizinischer Verordnung													
Orthopäd. Rehakurse: *So derzeit nur 10.15h So 9.15h findet z.Zt.nicht statt													
Cycling, Aqua-Gym, Hot-Iron: Bitte für diese Kurse anmelden!													
Schülerkurse im Kursraum möglich: Euro 4,00 pro Kurs, ohne Mitgliedschaft, gegen Vorlage des Schülerausweises													