

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
<i>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!</i>						<b>ADYTON - Das Fitness- und Gesundheitsstudio des Niendorfer TSV von 1919 e.V. info@niendorfer-tsv.de Sachsenweg 78, 22455 Hamburg, Telefon: 554 21 60</b>						<b>Kurskoordinatorin Samira Wagner wagner@niendorfer-tsv.de</b>	
<b>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</b>													
09:15 - 10:15 W <b>Workout</b> Cathleen	08.30 - 09.15 <b>Aqua Gym A/G</b> Samira	8.15 - 9.00 R <b>Ortho. Reha/Geräte</b> Birgit	8.45 - 9.45 A <b>Indoor Cycling</b> Paul - <b>Anmeldg.!</b>	09.15 - 10.15 W/A <b>BodyFit</b> Manuela		9.15 - 10.00 R <b>Ortho. Reha/Geräte</b> Udo	09.30 - 10.15 <b>Aqua Gym A/G</b> Regina	9.15 - 10.00 K <b>Hot Iron I</b> Samira - <b>Anmeldg.!</b>	09.15 - 10.30 B <b>Power Yoga</b> Berit	10.00 - 11.00 B <b>Pilates - neu!</b> Cathleen	10.30 - 11.30 W/P <b>Mobility</b> Manuela	13.00 - 14.00 W <b>Workout &amp; Rücken</b> Claudia	10.15 - 11.00 R <b>Ortho. Reha/Geräte</b> Udo
10.15 - 11.00 <b>Aqua Gym A/G</b> Regina	10.15 - 11.00 A <b>Cycling Express</b> Samira - <b>Anmeldg.!</b>	09.15 - 10.00 <b>Aqua Gym A/G</b> Birgit			14.15 - 15.15 A <b>Cycling</b> Claudia - <b>Anmeldg.!</b>	11.15 - 12.15 T/A <b>Zumba®</b> Nina	10.30 - 11.30 W/P <b>BestAger-Rückengym</b> Cathleen	11.05 - 11.50 <b>Aqua Gym A/G</b> Samira	10.00 - 10.45 <b>Aqua Gym A/G</b> Birgit	12.00 - 12.45 R <b>Ortho. Reha/Geräte</b> Marina			
<b>Trainerbetreuung im Studio: 9:00 Uhr - 13:00 Uhr sowie 15:00 Uhr - 22:00 Uhr (Mo - Fr)</b>													
11.00 - 11.45 <b>Aqua Gym A/G</b> Regina	12.00 - 12.45 R <b>Ortho. Reha/ Geräte</b> Regine	10.45 - 11.45 W/P <b>RückenGym</b> Berit	13.00 - 13.45 R <b>Ortho. Reha/Geräte</b> Marina				12.00 - 12.45 R <b>Ortho. Reha/Geräte</b> Udo	13.00 - 13.45 R <b>Ortho. Reha/Geräte</b> Regine			13.00 - 13.45 R <b>Ortho. Reha/Geräte</b> Veiko		
13.00 - 13.45 R <b>Ortho. Reha/Geräte</b> Udo	17.30 - 18.15 W/A <b>Athletic- Workout</b> Yvonne	16.15-17.00 R <b>Ortho. Reha/Geräte</b> Angela	17.45 - 18.45 W <b>Bodyworkout</b> Petra				18.00- 19.00 T/A <b>Salsa Fit</b> Evelyn	18.20 - 19.20 A <b>Cycling</b> Yvonne - <b>Anmeldg.!</b>	17.15 - 18.00 R <b>Ortho. Reha</b> Angela				
18.00-18.45 18.45-19.30 2 x <b>Aqua Gym A/G</b> Heike	18.30 - 19.15 <b>Aqua Gym A/G</b> Monja	18.15-19.00 <b>Aqua Gym A/G</b> Angela	19.00 - 20.00 A/K <b>Cycling</b> Claudia - <b>Anmeldg.!</b>	18.00 - 19.00 K <b>Hot Iron II</b> Monja - <b>Anmeldg.!</b>	18.15-19.00 R <b>Aqua Gym Reha</b> Jana/Team Adyton		19.00 - 20.00 K 20.00 - 21.00 K	19.15 - 20.00 <b>Aqua Gym A/G</b> Monja	18.15 - 19.15 B/P <b>Hot Iron II</b> Sabine - <b>Anmeldg.!</b>	19.00 - 20.00 R <b>Aqua Gym = nur feste TN-Gruppe!</b> (-> bitte anmelden)			
19.00 - 20.00 K 20.00 - 21.00 K	19.30 - 20.30 B/P <b>VinyasaYoga</b> Yvonne	19.30 - 20.30 B <b>Faszien-Yin Yoga</b> Yvonne	20.15 - 21.15 B <b>Pilates</b> Claudia	19.15 - 20.00 R <b>Ortho. Reha</b> Jana/Team Adyton			<b>2 x Iron Cross neu!= 2 Kurse!</b> Simone - <b>Anmeldg.</b>	19.30 - 20.30 B/P <b>VinyasaYoga</b> Yvonne	19.30 - 20.30 B <b>Faszien-Yin Yoga</b> Yvonne	<b>Schülerkurse im Kursraum möglich: Euro 4,00 pro Kurs, ohne Mitgliedschaft, gegen Vorlage des Schülersausweises</b>			

**Legende:**  
W = Workout  
F= Funktionelles Tr.  
T= Tanz& Choreo  
B= Body & Mind  
K= Kraft  
A = Ausdauer  
P/R= Prävention/Reha  
AG= Aqua Gym

**Rehakurse Orthopädie:**  
zertifizierte Kurse mit  
medizinischer Verordnung

**Orthopäd. Rehakurse:**  
Besuch gemäß Rücksprache,  
Restplätze spontan für  
ADYTON-Mitglieder

**Cycling, Aqua-Gym, Hot-Iron:**  
*Bitte für diese Kurse anmelden!*