ADYTON
FITNESS · WELLNESS · KURSE

KURSPLAN ab 12.09.2024

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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						
09:15 - 10:15 W **Workout** Cathleen	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		9.15 - 10.00 R **Ortho. Reha/Geräte** Udo
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	10.00 -11.00 B **Pilates - neu!** Cathleen	10.30 -11.30 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
10.30 -11.30 W/P **BestAger-Rückengym** Cathleen	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 (Mo - Fr)						
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	**Legende:** W = Workout F= Funktionelles Tr. T= Tanz& Choreo B= Body & Mind K= Kraft A = Ausdauer P/R= Prävention/Reha AG= Aqua Gym	
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			Rehakurse Orthopädie: zertifizierte Kurse mit medizinischer Verordnung
17.45 - 18.45 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 18.45-19.30 2 x **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.!***	**Aqua Gym = nur feste TN-Gruppe!** (-> bitte anmelden)	Orthopäd. Rehakurse: Besuch gemäß Rücksprache, Restplätze spontan für ADYTON-Mitglieder
	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		**Cycling, Aqua-Gym, Hot-Iron:** ***Bitte für diese Kurse anmelden!***
19.00 - 20.00 K 20.00 - 21.00 K						
2 x Iron Cross neu!= 2 Kurse! 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	**Schülerkurse im Kursraum möglich: Euro 4,00 pro Kurs, ohne Mitgliedschaft, gegen Vorlage des Schülerausweises**	