



ADYTON

FITNESS · WELLNESS · KURSE



Orthopädische Gymnastik im Fitnessstudio ADYTON



Der zertifizierte Rehasport in der Orthopädie (mit medizinischer Verordnung vom Arzt) findet zu den folgenden Zeiten im Fitnessstudio ADYTON, Sachsenweg 78, 22455 Hamburg, statt.

Der Kurs wird i.d.R. mit einer kostengünstigen individuellen Nutzung der Fitness-Geräte im ADYTON kombiniert: Kurse: (*) – werden nur mit Gerätetraining kombiniert angeboten.

Mo	12.00 – 12.45 Uhr (*) 13.00 – 13.45 Uhr (*)
Di	12.00 – 12.45 Uhr (*) und 13.00 – 13.45 Uhr (*)
Mi	08.15 – 09.00 Uhr (*), 16.15 -17 Uhr(*), 17.15 – 18 Uhr
Do	12.00 – 12.45 Uhr (*) und 13.00 – 13.45 Uhr (*)
Fr	13.00 – 13.45 Uhr (*) und 19.15 – 20.00 Uhr Aqua-Reha: 18.15 – 19.00 Uhr (zurzeit belegt)
So	09:15 – 10:00 Uhr (*) und 10.15 – 11.00 Uhr (*)

(*) Rehakurs mit Gerätetraining vor/nach dem Kurs zahlungspflichtig ergänzt, inkl. Nutzungsmöglichkeit Wellness-Bereich (entsprechend der med. Verordnung 1x oder 2x Woche)



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 in der Abteilung Turnen-Freizeit-Gesundheit (TFG) möglich, als auch für Interessenten ohne eine medizinische Verordnung. Sprechen Sie uns im Sportbüro des Niendorfer TSV oder unter ellen.pahlke@niendorfer-tsv.de gerne an! Im Herzsport findet die Teilnahme im Rahmen einer Mitgliedschaft im NTSV statt.

Herzsport inkl. Mitgliedschaft im Niendorfer TSV v. 1919 e.V.:

- | | |
|----|---|
| Mo | 12.30 – 13.30 Uhr Bondenwald 14c (NTSV Halle)
Svenja Christiansen |
| Di | 18.00 – 19.00 Uhr (< 75 Watt) und 19.00 – 20 Uhr (> 75 Watt) Schule Bindfeldweg (Halle), Silke Ahrens/ Inge Drögemüller |
| Mi | 19.00 – 20.00 Uhr (< 75 Watt) und 20 – 21 Uhr (> 75 Watt), Norbert Hauschild
Schule Bindfeldweg (Halle) |

Lungensport mit und ohne Mitgliedschaft im Niendorfer TSV v. 1919 e.V. möglich:

- | | |
|----|---|
| Mo | 13.30 – 14.30 Uhr Bondenwald 14c (NTSV Halle) Svenja Christiansen |
| Di | 16.15 – 17.00 Uhr und 17.00 – 17.45 Uhr (Basic), Schule Bindfeldweg (Halle)
Inge Drögemüller |

Krebsnachsorge mit und ohne Mitgliedschaft im Niendorfer TSV v. 1919 e.V. möglich:

- | | |
|----|---|
| Di | 08.00 – 09.00 Uhr Bondenwald 14c (NTSV Halle) Svenja Christiansen
(findet überwiegend Outdoor statt) |
|----|---|

Stand: Juni 2024



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 -14 ellen.pahlke@niendorfer-tsv.de

