

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													
09:15 - 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® Jona	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		(Schulen) (AWS: 14-15.30h) (Goh: 15.30-17h)	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-Rücken/Ger.* Angela	17.45 - 18.45 W Bodyworkout Petra				17.45 - 18.45 T/A Salsa Fit Evelyn	18.20 - 19.20 A Cycling Yvonne - Anmeldg.!	17.15 - 18.00 R Ortho. Reha-Rücken Angela		17.30-18.15 R/AG 18.15-19.00 R/AG Aqua Gym Reha		
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.!				19.00 - 20.00 K 20.00 - 21.00 K Iron Cross (2 Kurse) Simone - Anmeldg.	19.15 - 20.00 Aqua Gym A/G Monja	18.15 - 19.15 B/P Hot Iron II Sabine - Anmeldg.!		18.00 - 19.00 K Hot Iron II Monja - 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

Orthopäd. Rehakurse:
> mit mediz. Verordnung
Besuch nur nach Rücksprache
"Reha Rücken" = nur Wirbelsäulenerkrankungen
> Restplätze jew. spontan für ADYTON-Mitglieder möglich
Reha-Geräte: nur mit Geräte-Training in Ergänzung
Cycling, Aqua-Gym, Hot-Iron:
Bitte für diese Kurse anmelden!

Aqua Gym = feste TN-Gruppe!
-> bitte anmelden
spontan = Plätze ggf. frei!
Teilnahme Schüler an Kursen:
4,00 € pro Kurs, auch ohne Mitgliedschaft, gegen Vorlage des Schülersausweises