



Sport-Club Poppenbüttel von 1930 e.V.
Ferien-Sportprogramm für Erwachsene
24.07. – 03.09.2025 **Fitness & Reha**

Stand 04.07.2025

Bitte beachten Sie die Ausfalltermine in Rot.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Faszientraining 08:30 - 9:30 Uhr 04.08. - 18.08.		Fitness Gymnastik 08:45 - 09:45 Uhr 13.08.	Lungensport 07:55 - 08:40 Uhr 21.08. - 28.08.	Nordic Walking 08:30 - 09:30 Uhr Haspa, Hinsbleek 10 08.08. - 22.08.	Herzsport 10:00 – 11:00 h 30.08.
Reha Schulter-Nacken 08:50 - 9:50 Uhr 28.07. - 11.08.	Rücken-Aktiv 08:45 - 10:00 Uhr 05.08. - 19.08.	Qi Gong 09:50 - 11:00 Uhr 20. - 27.08.	Fitness Gymnastik 08:45 - 09:45 Uhr 21.08. - 28.08.	Rückenfitness 09:00 - 10:00 Uhr 08.08.	Herzsport 11:00 – 12:00 h 30.08.
Reha Orthopädie 9:35 - 10:35 Uhr 04.08. - 18.08.	Pilates 08:45 - 09:45 Uhr 26.08., 28.07. - 08.08.	Morning Flow Yoga 10:15 - 11:45 Uhr 30.07. - 13.08.	Lungensport 09:50 - 11:05 Uhr 31.07.-07.08.	Aktiv über 70 10:00 - 11:00 Uhr 08.08.	Herzsport 12:00 – 13:00 h 30.08.
Reha Schulter-Nacken 10:00 - 11:00 Uhr 28.07. - 11.08.	Yoga 50+ 10:00 - 11:00 Uhr Bitte Trainerin fragen	Qi Gong 11:05 - 12:15 Uhr 20. - 27.08.	Rücken-Reha 11:05 - 12:05 Uhr 31.07.-07.08.	Aktiv über 60 11:05-12:05 Uhr 08.08.	
Rücken-Aktiv 10:40 - 11:55 Uhr 04.08 - 18.08.	Rücken-Reha 10:00 - 11:00 Uhr 05.08. - 19.08.	Sitzgymnastik 12:15 – 13:00 Uhr 23.07. - 06.08.	Reha Hü/Kn/Rü 11:00 - 12:00 Uhr 07.08. - 21.08.		Zumba © 11:00-12:00 Uhr Kein Ausfall
Aktiv über 50 11:10 - 12:10 Uhr 28.07. - 11.08.	Reha Hü/Kn/Rü 11:00 - 12:00 Uhr 05.08. - 19.08.	Sitzgymnastik 13:30 - 14:15 Uhr Kein Ausfall	Lungensport 12:15 - 13:30 Uhr 07.08. - 21.08.		
Ortho-Fit 12:00 – 12:45 Uhr 04.08. - 18.08.	Lungensport 12:15 - 13:30 Uhr 05.08. - 12.08.	Lungensport 12:30 - 13:45 Uhr 23.07.	Starker Rücken 12:15 – 13.15 Uhr 24.07. - 07.08.		
Hockersport 12:30 - 13:30 Uhr Kein Ausfall	Lungensport 13:45 - 15:00 Uhr 29.07. - 12.08.	Reha Hü/Kn/Rü 13:50 – 14.35 Uhr Kein Ausfall			
Rückenfitness 13:45 - 14:45 Uhr Kein Ausfall	Rücken-Reha 15:00 - 16:00 Uhr 29.07. - 12.08.	Herzsport 17:30 - 18:30 Uhr Kein Ausfall			
Osteoporose/Rücken 15:00 - 16:00 Uhr Kein Ausfall	Osteoporose/Rücken 16:30 - 17:30 Uhr 02.09.	BBRP 18:00 - 19:00 Uhr Kein Ausfall	Cardio Hiit 17:15 - 18:15 Uhr Kein Ausfall	Langhantel 17:15-18:15 Uhr 08.08. - 22.08.	
Total Body Workout 17:30 - 18:30 11. - 25.08.	Rücken-Reha 17:45 - 18:45 Uhr 02.09.	Herzsport 18:30 - 19:30 Uhr Kein Ausfall	Reha Orthopädie 17:50 – 18:50 Uhr Kein Ausfall		
Pilates (Einsteiger) 18:15 - 19:15 Uhr 28.07.	Sanftes Yoga 18:00 - 19:30 Uhr Bitte Trainerin fragen	Rücken-Reha 19.05 - 20.05 Uhr 30.07. - 13.08.	Fitness Gymnastik 18:30 - 19:30 Uhr 14. - 28.08.		
Dance & Workout 18:30 - 19:30 Uhr 25.08., 28.07.-04.08.	Rückenfitness 19:00 - 20:00 Uhr 12.08.	Skigymnastik 19.00 - 20.00 Uhr 20.08. - 03.09.	Zumba © 19:00 – 20:00 Uhr Kein Ausfall		
Pilates (mit Kennntn.) 19:20 - 20:20 Uhr 28.07.	Calisthenics ab 16 J. 19:00 – 20:00 Uhr Kein Ausfall	Step-Sport, Pil & Co 19:30 - 21:00 Uhr Kein Ausfall	Herzsport 19:30 - 20:30 Uhr 14. - 28.08.	Tanzkreis 20:15-21:45 Uhr Kein Ausfall	
Dance & Workout 19:30 - 20:30 Uhr 25.08., 28.07.-04.08.	Line Dance 19:30 - 21:00 Uhr Kein Ausfall	Body Fit 20:10 - 21:10 Uhr 27.08. - 03.09.			
Langhantel Tr. 20:30 - 21:30 Uhr 04.08 - 18.08.	Fit d.a. Jahreszeiten 20:00 - 21:30 Uhr 12.08.				
		Gelbe Markierung: Hinsbleek 10	Blaue Markierung: Schulbergredder 21 links	Grüne Markierung: Bültenhalle	Weiß: OTB-Halle