



Sport-Club Poppenbüttel von 1930 e.V.
Ferien-Sportprogramm für Erwachsene
09.07. – 19.08.2026 **Fitness & Reha**

Stand 21.05.2026

Bitte beachten Sie die Ausfalltermine in Rot.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Faszientraining 08:30 - 9:30 Uhr Kein Ausfall	Rücken-Aktiv 08:45 - 10:00 Uhr Kein Ausfall	Fitness Gymnastik 08:45 - 09:45 Uhr Kein Ausfall	Lungensport 07:55 - 08:40 Uhr 09.07. – 29.07.	Qi Gong 08.25 – 09.25 Uhr Kein Ausfall	Herzsport 10:00 – 11:00 h 13. – 26.07.
Reha Schulter-Nacken 08:50 - 9:50 Uhr 13. – 27.07.	Pilates 08:45 - 09:45 Uhr 26.07. – 02.08.	Reha Orthopädie 09.00 – 10.00 Uhr 09.07. – 24.07.	Fitness Gymn. 08:45 - 09:45 Uhr 09.07. – 29.07.	Nordic Walking 08:30 - 09:30 Uhr Haspa, Hinsbleek 10 Kein Ausfall	Herzsport 11:00 – 12:00 h 13. – 26.07.
Reha Orthopädie 9:35 - 10:35 Uhr Kein Ausfall	Yoga 50+ 10:00 - 11:00 Uhr Kein Ausfall	Qi Gong 09:50 - 11:00 Uhr Kein Ausfall	Lungensport 09:50 – 11:05 Uhr 26.07. – 02.08.	Rückenfitness 09:00 - 10:00 Uhr 24.07.	Zumba © 11:00-12:00 Uhr Kein Ausfall
Reha Schulter-Nacken 10:00 - 11:00 Uhr 13. – 27.07.	Rücken-Reha 10:00 - 11:00 Uhr Kein Ausfall	Morning Flow Yoga 10:15 - 11:45 Uhr 05.08. – 19.08.	Rücken-Reha 11:05 - 12:05 Uhr 26.07. – 02.08.	Aktiv über 70 10:00 - 11:00 Uhr 24.07.	Herzsport 12:00 – 13:00 h 13. – 26.07.
Rücken-Aktiv 10:40 - 11:55 Uhr Kein Ausfall	Reha Hü/Kn/Rü 11:00 - 12:00 Uhr Kein Ausfall	Qi Gong 11:05 - 12:15 Uhr Kein Ausfall	Reha Hü/Kn/Rü 11:00 - 12:00 Uhr Kein Ausfall	Aktiv über 60 11:05-12:05 Uhr 24.07.	
Aktiv über 50 11:10 - 12:10 Uhr 13. – 27.07.	Lungensport 12:15 - 13:30 Uhr 28.07.	Sitzgymnastik/Reha 12:15 – 13:00 Uhr 09.07. – 07.08.	Lungensport 12:15 - 13:30 Uhr Kein Ausfall		
Ortho-Fit 12:00 – 12:45 Uhr Kein Ausfall	Aktiv über 70 12.30 – 13.30 Uhr Kein Ausfall	Sitzgymnastik 13:30 - 14:15 Uhr Kein Ausfall	Starker Rücken 12:15 – 13.15 Uhr 09. – 24.07.		
Hockersport 12:30 - 13:30 Uhr 03.08. – 19.08.	Lungensport 13:45 - 15:00 Uhr 14. – 28.07.	Lungensport 12:30 - 13:45 Uhr 03.08. – 19.08.	Sitzgymnastik 13.30 – 14.30 Uhr 09. – 24.07.		
Rückenfitness 13:45 - 14:45 Uhr 03.08. – 19.08.	Tai-Chi 13.45 – 14.45 Uhr Kein Ausfall	Reha Hü/Kn/Rü 13:50 – 14.35 Uhr 03.08. – 19.08.	Cardio Hiit 17:15 - 18:15 Uhr 13. – 26.07.		
Osteoporose/Rücken 15:00 - 16:00 Uhr Kein Ausfall	Rücken-Reha 15:00 - 16:00 Uhr 14. – 28.07.	Herzsport 17:30 - 18:30 Uhr 19.08.	Reha Orthopädie 17:50 – 18:50 Uhr 03.08. – 19.08.	Langhantel Tr. 17:15-18:15 Uhr Kein Ausfall	
Total Body Workout 17:30 - 18:30 17. – 24.08.	Osteoporose/Rücken 16:30 - 17:30 Uhr 11. – 18.08.	BBRP 18:00 - 19:00 Uhr 13. – 26.07.	Fitness Gymn. 18:30 - 19:30 Uhr 16. – 30.07.		
Pilates (Einsteiger) 18:15 - 19:15 Uhr 27.07.	Rücken-Reha 17:45 - 18:45 Uhr 11. – 18.08.	Herzsport 18:30 - 19:30 Uhr 19.08.	Zumba © 19:00 – 20:00 Uhr Kein Ausfall		
Dance & Workout 18:30 - 19:30 Uhr 26.07. – 02.08.	Sanftes Yoga 18:00 - 19:30 Uhr Bitte Trainerin fragen	Rücken-Reha 19.05 - 20.05 Uhr 05.08. + 12.08.	Herzsport 19:30 - 20:30 Uhr 16. – 30.07.	Body Fit 19.00 – 20.00 Uhr 31.07. – 28.08.	
Pilates (mit Kenntn.) 19:20 - 20:20 Uhr 27.07.	Rückenfitness 19:00 - 20:00 Uhr Kein Ausfall	Fitness-Gymnastik 19.00 - 20.00 Uhr 09.07. – 29.07.		Tanzkreis 20:15-21:45 Uhr Kein Ausfall	
Dance & Workout 19:30 - 20:30 Uhr 26.07. – 02.08.	Calisthenics ab 16 J. 19.00 – 20.00 Uhr Kein Ausfall	Step-Sport, Pil & Co 19:30 - 21:00 Uhr 13. – 26.07.			rosa Markierung: Hinsbleek 10
Langhantel Training 20:30 - 21:30 Uhr Kein Ausfall	Line Dance 19:30 - 21:00 Uhr Kein Ausfall	Fit and Play 20.00 – 21.30 Uhr 15. + 22.07.			Grüne Markierung: Bültenhalle
	Fit d.a. Jahreszeiten 20:00 - 21:30 Uhr Kein Ausfall	Body Fit 20:10 - 21:10 Uhr Kein Ausfall			Blaue Markierung: Schulbergredder 21 links
					Weiß: OTB-Halle