



Sport-Club Poppenbüttel von 1930 e.V.
Ferien-Sportprogramm für Erwachsene
18.07. – 28.08.2024 **Fitness & Reha**

Stand 09.07.2024

Bitte beachten Sie die Ausfalltermine in Rot.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Faszientraining 08:30-9:30 Uhr 22.07. – 05.08.		Fitness Gymnastik 08:45-09:45 Uhr 7.08.	Lungensport 07:55-08:40 Uhr 01.08. - 15.08.	Nordic Walking 08:30-09:30 Uhr Haspa, Hinsbleek 10 26.07. – 09.08.	Herzsport 10:00 – 11:00 h Kein Ausfall
Reha Schulter-Nacken 08:50-9:50 Uhr 22.07. – 05.08.	Rücken-Aktiv 08:45-10:00 Uhr 23.07. – 06.08.	Qi Gong 09:45-10:55 Uhr 28.08.	Fitness Gymnastik 08:45-09:45 Uhr 01.08. - 15.08.	Rückenfitness 09:00-10:00 Uhr 02. – 16.08.	Herzsport 11:00 – 12:00 h Kein Ausfall
Ortho-Reha 9:35-10:35 Uhr 22.07. – 05.08.	Pilates 08:45-09:45 Uhr 23. + 30.07.	Morning Flow Yoga 10:15-11:45 Uhr 24.07 – 07.08.	Lungensport 09:50–11:05 Uhr 25.07. – 01.08.	Aktiv über 70 10:00-11:00 Uhr 02. – 16.08.	Herzsport 12:00 – 13:00 h Kein Ausfall
Reha Schulter-Nacken 10:00-11:00 Uhr 22.07. – 05.08.	Yoga 50+ 10:00-11:00 Uhr 23.07. – 06.08.	Qi Gong 11:05-12:15 Uhr 28.08.	Rücken-Reha 11:05-12:05 Uhr 25.07. – 01.08.	Aktiv über 60 11:05-12:05 Uhr 02. – 16.08.	
Rücken-Aktiv 10:40-11:55 Uhr 22.07. – 05.08.	Rücken-Reha 10:00-11:00 Uhr 23.07. – 06.08.	Sitzgymnastik 12:15 – 13:00 Uhr 14. – 28.08.	Reha Hü/Kn/Rü 11:00-12:00 Uhr 25.07. – 08.08.		Zumba © 11:00-12:00 Uhr Kein Ausfall.
Aktiv über 50 11:10-12:10 Uhr 22.07. – 05.08.	Reha Hü/Kn/Rü 11:00-12:00 Uhr 23.07. – 06.08.	Sitzgymnastik 13:30 - 14:14 Uhr 31.07. – 7.08.	Lungensport 12:15-13:30 Uhr 25.07. – 08.08.		
Ortho-Fit 12:00–12:45 Uhr 22.07. – 05.08.	Lungensport 12:15-13:30 Uhr 23.07.	Lungensport 12:30-13:45 Uhr Kein Ausfall	Starker Rücken 12:15 – 13.15 Uhr 15.08. - 29.08.		
Hockersport 12:30-13:30 Uhr Kein Ausfall	Lungensport 13:45-15:00 Uhr 23.7. – 27.08.				
Rückenfitness 13:45-14:45 Uhr Kein Ausfall	Rücken-Reha 15:00-16:00 Uhr 23.7. – 27.08.	Herzsport 17:30-18:30 Uhr 28.08.			
Osteoporose/Rücken 15:00-16:00 Uhr Kein Ausfall	Osteoporose/Rücken 16:30-17:30 Uhr 23.07. – 06.08.	BBRP 18:00-19:00 Uhr Kein Ausfall	Cardio Hiit 17:15-18:15 Uhr 25.07. – 08.08.	Langhantel 17:15-18:15 Uhr 26.07. – 09.08.	
Total Body Workout 17:30-18:30 05. – 26.08.	Rücken-Reha 17:45-18:45 Uhr 23.07. – 06.08.	Herzsport 18:30-19:30 Uhr 28.08.	Reha – mobil u. beweglich 17:50 – 20:00 Uhr kein Ausfall		
Pilates (Einsteiger) 18:15-19:15 Uhr 22. + 29.07., 19.08.	After Work Yoga 18:00-19:30 Uhr 02. - 30.07.	Rücken-Reha 19.05-20.05 Uhr 14. – 28.08.	Fitness Gymnastik 18:30-19:30 Uhr 25.07. – 08.08.		
Dance & Workout 18:30-19:30 Uhr 22. + 29.07.	Rückenfitness 19:00-20:00 Uhr 06.08.	Skigymnastik 19.00-20.00 Uhr 31.07. – 21.08.	Zumba © 19:00 – 20:00 Uhr Kein Ausfall		
Pilates (mit Kennntn.) 19:20-20:20 Uhr 22. + 29.07., 19.08.	Calisthenics ab 16 J. 19.00 – 20.00 Uhr Bitte Trainer fragen	Step-Sport, Pil & Co 19:30-21:00 Uhr Kein Ausfall	Herzsport 19:30-20:30 Uhr 25.07. – 08.08.	Tanzkreis 20:15-21:45 Uhr Kein Ausfall	
Dance & Workout 19:30-20:30 Uhr 22. + 29.07.	Line Dance 19:30-21:00 Uhr Kein Ausfall	Body Fit 20:00-21:00 Uhr 01.08. – 15.08.			
Jedermannsport 20:00 – 21.00 Uhr 29.07. – 05.08.	Fit d.a. Jahreszeiten 20:00-21:30 Uhr 06.08.				
Langhantel Tr. 20:30-21:30 Uhr 22.07. – 05.08.		Gelbe Markierung: Hinsbleek 10	Blaue Markierung: Schulbergredder 21 links	Grüne Markierung: Bültenhalle	Weiß: OTB-Halle