



Sport-Club Poppenbüttel von 1930 e.V.  
**Ferien-Sportprogramm für Erwachsene**  
**25.06. – 05.08.2020**  
**Fitness & Reha**

Stand 06.07.2020

**Bitte beachten Sie die Ausfalltermine in Rot.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>Rücken-Aktiv</b> 08:45-10:00 Uhr OTB	<b>Fitness Gymnastik</b> 08:45-09:45 Uhr OTB	<b>Lungensport</b> 07:55-08:40 Uhr OTB	<b>Nordic Walking</b> 08:30-09:30 Uhr Haspa, Hinsbleek 10	
<b>Faszientraining</b> 09:35-10:35 Uhr BÜL	* <b>Pilates (Einst. m. Kenntnissen)</b> 08:45-09:45 Uhr BÜL	<b>Qi Gong</b> 09:45-10:55 Uhr OTB	* <b>Fitness Gymnastik</b> 08:45-09:45 Uhr OTB	<b>Rückenfitness</b> 09:00-10:00 Uhr OTB	
<b>Reha Schulter-Nacken</b> 10:00 – 11:00 Uhr OTB	<b>Yoga 50+</b> 10:00-11:00 Uhr BÜL	<b>Hatha Yoga</b> 10:15-11:45 Uhr BÜL	* <b>Rücken-Reha</b> 11:00-12:00 Uhr OTB Nicht 23.07.	<b>Aktiv über 70</b> 10:00-11:00 Uhr OTB	<b>Herzsport</b> 10:00-11:00 Uhr OTB Nicht 01.08., 08.08.
<b>Rücken-Aktiv</b> 10:40-11:55 Uhr BÜL	<b>Rücken-Reha</b> 10:00-11:00 Uhr OTB	<b>Qi Gong</b> 11:05-12:15 Uhr OTB	<b>Reha Hüfte/Knie/Rücken</b> 11:00-12:00 Uhr BÜL	<b>Aktiv über 60</b> 11:05-12:05 Uhr OTB	<b>Herzsport</b> 11:00-12:00 Uhr OTB Nicht 01.08., 08.08.
<b>Aktiv über 50</b> 11:10-12:10 Uhr OTB	* <b>Reha Hüfte/Knie/Rücken</b> 11:00-12:00 Uhr OTB		<b>Lungensport</b> 12:15-13:30 Uhr OTB		<b>Zumba ©</b> 11:00-12:00 Uhr BÜL
<b>Ortho-Fit</b> 12:00 – 12:45 Uhr BÜL	<b>Lungensport</b> 12:15-13:30 Uhr OTB	<b>Reha Hüfte/Knie/Rücken</b> 12:25-13:25 Uhr OTB			<b>Herzsport</b> 12:00-13:00 Uhr OTB Nicht 01.08., 08.08.
<b>Hockersport</b> 12:30-13:30 Uhr OTB	<b>Lungensport</b> 13:45-15:00 Uhr OTB Nicht 14.07.	* <b>Lungensport</b> 13:30-14:45 Uhr OTB	<b>Tai Chi</b> 17:15-18:25 Uhr OTB Nicht 09.07., 16.07., 23.07., 30.07.		
<b>Rückenfitness</b> 13:45-14:45 Uhr OTB	* <b>Rücken-Reha</b> 15:00-16:00 Uhr OTB Nicht 14.07.	* <b>Herzsport</b> 17:30-18:30 Uhr OTB	<b>Cardio Hiit</b> 17:50-18:50 Uhr BÜL Nicht 30.07., 06.08.		
<b>Osteoporose/Rücken</b> 15:00-16:00 Uhr OTB Nicht 20.07.	<b>Osteoporose/Rücken</b> 16:30-17:30 Uhr OTB	<b>Rücken-Reha</b> 18:30-19:30 Uhr OTB	<b>Zumba ©</b> 19:00 – 20:00 Uhr BÜL	<b>Rücken-Reha</b> 17:15-18:15 Uhr OTB Nicht 31.07., 06.08.	
<b>Pilates (Einsteiger)</b> 18:15-19:15 Uhr BÜL	* <b>Rücken-Reha</b> 17:45-18:45 Uhr OTB Nicht 21. + 28.07.	<b>Tanz Dich Fit</b> 19:05-20:15 Uhr BÜL Nicht 29.07. + 05.08.	<b>Fitness Gymnastik</b> 18:30-19:30 Uhr OTB Nicht 02.07., 09.07., 16.07.		
* <b>Dance &amp; Workout</b> 18:30-19:30 Uhr OTB	<b>Rückenfitness</b> 19:00-20:00 Uhr OTB	<b>Step-Sport, Pilates &amp; Co</b> 19:30-21:00 Uhr OTB Nicht 05.08.			
<b>Pilates (Einsteiger mit Kenntnissen)</b> 19:20-20:20 Uhr BÜL	<b>Line Dance</b> 19:30-21:00 Uhr BÜL		* <b>Herzsport</b> 19:30-20:30 Uhr OTB Nicht 02.07., 09.07., 16.07.	<b>Tanzkreis</b> 20:15-21:45 Uhr BÜL	
<b>Dance &amp; Workout</b> 19:30-20:30 Uhr OTB	<b>Fit durch alle Jahreszeiten</b> 20:00-21:30 Uhr OTB	<b>Body Fit</b> 20:20-21:20 Uhr BÜL			
<b>Langhantel Training</b> 20:30-21:30 Uhr OTB					