

Online-Sportprogramm für November

Liebe Sportlerinnen und Sportler des SCP,

die Verantwortlichen des Vereins und die Trainer haben in großer Einigkeit und Schnelligkeit ein Online-Sportprogramm auf die Beine gestellt. Wir wollen die technischen Möglichkeiten nutzen, um so viel wie möglich von unserem geliebten Sport auch in der Zeit des Lockdowns fortzuführen.

Jeden Tag gibt es Angebote, zu denen ihr euch live einschalten könnt. Die meisten Angebote finden in etwa zu den gewohnten Zeiten statt. Dazu werden unsere Trainer vor Ort in der Halle sein und euch die Übungen wie gewohnt 'vorturnen'. Na, und ihr macht dann zu Hause fleißig mit. Das Programm startet am 04.11.2020. Ihr findet das komplette Programm auf der Homepage des SCP und hier in diesem Schreiben.

Für jede Gruppe gibt es einen Link im Online-Sportprogramm auf der Homepage des SCP. Dieser Link ist für die jeweilige Gruppe im gesamten Zeitraum November gültig. Um an einer Gruppe teilzunehmen, müsst ihr den entsprechenden Link anklicken und den Anweisungen folgen. Das Kennwort für alle Angebote lautet „Sport“.

Unsere Rehasportler notieren sich bitte die Termine, an denen sie teilnehmen und tragen sie nach dem Lockdown in ihren Unterschriftslisten nach.

Wir hoffen sehr, euch allen mit diesem Online-Sportprogramm eine gute Alternative für die Zeit des Lockdowns zu bieten und wünschen und hoffen, dass wir uns alle ab Dezember wieder wie gewohnt in unseren Hallen treffen können.

**Also, bleibt gesund und sportlich!
Euer SCP-Team**

Hamburg, den 02.11.2020

OTB - Halle

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Rücken Reha 10:30-11:30 Veik/Chris	Rücken Aktiv 08:45-09:45 Maike	Fitness-Gymnastik 08:45-09:45 Maike	Fitness Gymnastik 08:45-09:45 Vitaly	Rücken Fitness 09:00-10:00 Kerstin	Herzsport 10:00-11:00 Tatiana
Hockergymnastik 12:30-13:30 Reinhardt	Rücken Reha 10:00-11:00 Maike	Reha HKR 12:25-13:25 Maike	Lungensport 09:50-10:50 Vitaly	Aktiv über 60 10:15-11:15 Kerstin	Herzsport 11:00-12:00 Tatiana
Rückenfitness 13:45-14:45 Reinhardt	Reha HKR 11:15-12:15 Maike	Lungensport 13:30-14:30 Maike	Rücken Reha 11.00-12.00 Kerstin	Bokwa Kids 16:15-17:00 Maike	Herzsport 12:00-13:00 Tatiana
Rücken Osteoporose 15:00-16:00 Chris	Lungensport 13:45-14:45 Natalia	Ski-Gymnastik 17:15-18:15 Manuela	Lungensport 12:15-13:15 Maike	Rücken-Reha 17:15-18:15 Maike	Turnen 13:30-14:30 Yvonne
Dance and Workout 18:30-19:30 Kerstin	Rücken Reha 15:00-16:00 Natalia	Rücken Reha 18:30-19:30 Tatiana			
Langhantel 20:00-21:00 Maike	Rücken Reha 17:00-18:00 Veiko	Stepsport 19:40-20:40 Tatiana			

Rückenfitness
18:45-19:45
Kerstin

Fit d.a.Jahreszeiten
20.00-21.00 Uhr
Kerstin

Bültenhalle

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

Faszientraining 09:30-10:30 Maike	Pilates 08:45-09:45 Kerstin	Hatha Yoga 10:15-11:45 Caroline	Reha HKR 11:00-12:00 Maike
---	-----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

Rücken Aktiv 10:40-11:40 Maike	Yoga 10:00-11:00 Birgit	Sitzgymnastik 12:15-13:00 Chris	Starker Rücken 12:15-13:15 Chris
--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	--

Zumba 11:00-12:00 Anne

JMD 16:00-17:00 Sarah	Kindertanz 15:00-16:00 Martina	Hip Hop 17:45-18:45 Julia	Kindertanz 15:00-17:00 Martina	Ballett 15:00-17:00 Lilia
-----------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

JMD 17:00-18:00 Sarah	Kindertanz 16:00-17:00 Martina	Body Fit 19:00-20:00 Body Fit	HIIT 17:50-18:50 Maike
-----------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

Pilates 18:30-19:30 Sabine

Zumba 19:00-20:00 Ana

HIIT Youth ab 14 18.30-19.30 Maike
--