



Sport-Club Poppenbüttel von 1930 e.V.  
**Ferien-Sportprogramm für Erwachsene**  
**24.06. – 04.08.2021**  
**Fitness & Reha**

Stand 28.06.2021

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

*Mit Ausnahme von Nordic Walking findet das gesamte Sportprogramm auf unserem Sportgelände (Bültenkoppel 1) statt.*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Faszientraining</b> 8.30 – 9.30 Uhr	<b>Rücken-Aktiv</b> 08:45-10:00 Uhr	<b>Fitness Gymnastik</b> 08:45-09:45 Uhr	<b>Lungensport</b> 07:55-08:40 Uhr	<b>Nordic Walking</b> 08:30-09:30 Uhr <i>Haspa, Hinsbleek 10</i>	<b>Herzsport</b> 9.45 – 10.45 Uhr Nicht am 24.+31.07.
<b>Faszientraining</b> 09:35-10:35 Uhr	<b>Pilates (Einst. m. Kenntnissen)</b> 08:45-09:45 Uhr Nicht am 13.07.	<b>Qi Gong</b> 09:45-10:55 Uhr Nicht am 21.+28.07.	<b>Fitness Gymnastik</b> 08:45-09:45 Uhr	<b>Rückenfitness</b> 09:00-10:00 Uhr Nicht am 16.07.	<b>Herzsport</b> 10.45 – 11.45 Uhr Nicht am 24.+31.07.
<b>Reha Schulter-Nacken</b> 10:00 – 11:00 Uhr Nicht am 05.07.	<b>Yoga 50+</b> 10:00-11:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> 10:15-11:45 Uhr Nicht am 28.07.	<b>Lungensport</b> 9.45 – 11.00 Uhr Nicht am 15.07.	<b>Aktiv über 70</b> 10:00-11:00 Uhr Nicht am 16.07.	<b>Herzsport</b> 11.45 – 12.45 Uhr Nicht am 24.+31.07.
<b>Rücken-Aktiv</b> 10:40-11:55 Uhr	<b>Rücken-Reha</b> 10:00-11:00 Uhr	<b>Qi Gong</b> 11:05-12:15 Uhr Nicht am 21.+28.07.	<b>Rücken-Reha</b> 11:00-12:00 Uhr Nicht am 15.07.	<b>Aktiv über 60</b> 11:05-12:05 Uhr Nicht am 16.07.	<b>Zumba ©</b> 11:00-12:00 Uhr Nicht 17. – 31.7.
<b>Aktiv über 50</b> 11:10-12:10 Uhr Nicht am 05.07.	<b>Reha Hüfte/ Knie/Rücken</b> 11:00-12:00 Uhr	<b>Sitzgymnastik (Reha)</b> 12:15-13:00 Uhr	<b>Reha Hüfte/Knie/ Rücken</b> 11:00-12:00 Uhr		
<b>Ortho-Fit</b> 12:00 – 12:45 Uhr	<b>Lungensport</b> 12:15-13:30 Uhr	<b>Reha Hü/Kn/Rü</b> 12:25-13:25 Uhr	<b>Lungensport</b> 12:15-13:30 Uhr		
<b>Hockersport</b> 12:30-13:30 Uhr	<b>Lungensport</b> 13:45-15:00 Uhr	<b>Sitzgymnastik/Reha</b> 13:15 - 14:00 Uhr	<b>Starker Rücken</b> 12:15 – 13.15 Uhr		
<b>Rückenfitness</b> 13:45-14:45 Uhr	<b>Rücken-Reha</b> 15:00-16:00 Uhr	<b>Lungensport</b> 13:30-14:45 Uhr	<b>Qi Gong</b> 17:15-18:25 Uhr Nicht am 22.+29.07.		
<b>Osteoporose/ Rücken</b> 15:00-16:00 Uhr	<b>Osteoporose/ Rücken</b> 16:30-17:30 Uhr	<b>Herzsport</b> 17:30-18:30 Uhr	<b>Cardio Hiit</b> 17:50-18:50 Uhr	<b>Rücken-Reha</b> 17:15-18:15 Uhr OTB	
<b>Pilates (Einsteiger)</b> 18:15-19:15 Uhr Nicht am 02.08.	<b>Rücken-Reha</b> 17:45-18:45 Uhr	<b>Rücken-Reha</b> 18.30 – 19.30 Uhr	<b>Zumba ©</b> 19:00 – 20:00 Uhr Nicht am 22.+29.07.		
<b>*Dance &amp; Workout</b> 18:30-19:30 Uhr Nicht am 12.07.	<b>Rückenfitness</b> 19:00-20:00 Uhr Nicht am 13.07.	<b>Skigymnastik</b> 17:30 – 18:30 Uhr	<b>Fitness Gymnastik</b> 18:30-19:30 Uhr		
<b>Pilates (m. Kenntn.)</b> 19:20-20:20 Uhr Nicht am 02.08.	<b>Line Dance</b> 19:30-21:00 Uhr	<b>Step-Sport, Pilates &amp; Co</b> 19:30-21:00 Uhr	<b>Herzsport</b> 19:30-20:30 Uhr		
<b>Dance &amp; Workout</b> 19:30-20:30 Uhr Nicht 12.07.	<b>Aktiv ab 65</b> 19:00-21.00 Uhr Auf Anfrage	<b>Skigymnastik</b> 18:30 – 19:30 Uhr			
<b>Langhantel Training</b> 20:30-21:30 Uhr	<b>Fit d.a. Jahreszeiten</b> 20:00-21:00 Uhr Nicht am 13.07.	<b>Body Fit</b> 20:00-21:00 Uhr			