



**FIT UND AKTIV!**

**DAS KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2019**

---

**SC Poppenbüttel**

---

Bültenkoppel 1 · 22399 Hamburg · [geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de](mailto:geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de)  
Tel.: 040 - 606 14 14 · Fax: 040 - 602 42 35

## RÜCKEN AKTIV BEWEGEN STATT SCHONEN

*Präventionsprogramm mit Zuschuss der KK*

In diesem standardisierten Programm (10 x 75 Min.) zur Gesundheitsförderung wird die Wirbelsäule als Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzeptes verstanden. Die Bewegungen werden so ausgeführt, dass ganze Muskelschlingen/ Muskelketten trainiert werden. Der Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt und kann bis zu 80 % der Kosten bezuschusst werden.

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
RA 01/19	Mo.	28.01. - 15.04.2019 (10x) <i>kein Training am 04.03. &amp; 11.03.</i>	10.40 - 11.55 Uhr
RA 02/19	Di.	09.04. - 11.06.2019 (10x)	08.45 - 10.00 Uhr

**Ort:** RA 01/19: Bültenhalle, Bültenkoppel 1  
RA 02/19: OTB-Halle, Eichenredder 8

**Leitung:** Maike Junghaus

**Gebühr:** 80,- SCP; 100,- Gäste

## HATHA YOGA

Der Körper bewegt sich sanft, wird gedehnt und gestärkt. Der gleichmäßig fließende Atem spannt den Bogen, der die Abfolge der einzelnen Asanas zu einer Einheit verbindet und den Fluß der Energie in jede Zelle lenkt. Atemtechniken (Pranayama) und Meditationsübungen unterstützen und verstärken diesen Prozess. Bewusstheit erfüllt Körper und Geist.

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
HY 01/19	Fr.	18.01. - 01.03.2019 (7x)	18.50 - 20.05 Uhr
HY 02/19	Fr.	22.03. - 10.05.2019 (7x)	18.50 - 20.05 Uhr
HY 03/19	Fr.	07.06. - 28.06.2019 (4x)	18.50 - 20.05 Uhr

**Ort:** Bültenhalle, Bültenkoppel 1

**Leitung:** Greta Anelli

**Gebühr:** HY 01/19: 56,- SCP; 70,- Gäste

HY 02/19: 56,- SCP; 70,- Gäste

HY 03/19: 32,- SCP; 40,- Gäste

## ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Sie möchten die Sprache lernen oder besitzen Vorkenntnisse?

Dann besuchen Sie unseren Sprachkurs und erweitern Ihr Wissen.

Interessenten für den Fortgeschrittenen Kurs können sich gerne vorab mit Greta Anelli per Mail: [greta@lilashaktiyoga.eu](mailto:greta@lilashaktiyoga.eu) in Verbindung setzen. Benutzt wird das Buch: Chiaro A1.

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
A1 (Anfänger)	Di.	05.02. - 26.03.2019 (8x)	11.00 - 12.15 Uhr
A1 (Anfänger)	Di.	16.04. - 11.06.2019 (8x)	11.00 - 12.15 Uhr
A2 (Fortges.)	Di.	05.02. - 26.03.2019 (8x)	09.30 - 10.45 Uhr
A2 (Fortges.)	Di.	16.04. - 11.06.2019 (8x)	09.30 - 10.45 Uhr

**Ort:** Seminarraum 1, Bültenkoppel 1

**Leitung:** Greta Anelli

**Gebühr:** 64,- SCP; 80,- Gäste

## TANZ DICH FIT (SCHNUPPERKURSE)

Wenn du Musik, Tanz und Bewegung magst, dann ist dieser

abwechslungsreiche, ganzheitliche Fitnessmix genau das richtige. TANZ DICH

FIT lädt dazu ein, sich in seiner eigenen Intensität zu bewegen, auszuflowern, zu kräftigen und abschließend zu entspannen.

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
TDF 01/19	Mi.	20.03. - 10.04.2019 (4x)	19.05 - 20.15 Uhr

**Ort:** Bültenhalle, Bültenkoppel 1

**Leitung:** Elke Viebach

**Gebühr:** 32,- SCP; 40,- Gäste

## TOTAL BODY WORKOUT

In einem abwechslungsreichen Zirkeltraining werden Sportanfänger und fitte Sportler an Ihre Grenzen gebracht. Mit einer Mischung aus Cardio- und Krafftelementen wird ein hocheffizientes Ganzkörpertraining angeboten, das auch noch viel Spaß macht und gute Tipps miteinschließt. Muskeln werden aufgebaut und die Kondition wird verbessert - in kurzer Zeit können Erfolge spürbar sein.

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
TBW 01/19	Di.	05.02. - 26.02.2019 (4x)	18.00 - 19.00 Uhr
TBW 02/19	Di.	19.03. - 07.05.2019 (8x)	18.00 - 19.00 Uhr

<b>Ort:</b>	Bültenhalle, Bültenkoppel 1
<b>Leitung:</b>	Nicole Ostmeier
<b>Gebühr:</b>	TBW 01/19: 32,- SCP; 40,- Gäste
	TBW 02/19: 64,- SCP; 80,- Gäste

## PILATES

Diese Kurse bieten ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das nach dem Konzept von Joseph Pilates durchgeführt wird.

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
Pil 01/19	Di.	22.01. - 26.02.2019 (6x)	11.15 - 12.15 Uhr
Pil 03/19	Di.	29.03. - 07.05.2019 (8x)	11.15 - 12.15 Uhr
Pil 05/19	Di.	21.05. - 26.06.2019 (6x)	11.15 - 12.15 Uhr

<b>Ort:</b>	Bültenhalle, Bültenkoppel 1
<b>Leitung:</b>	Kerstin Achilles Diplom-Sportwissenschaftlerin
<b>Gebühr:</b>	6er-Kurse: 48,- SCP; 60,- Gäste
	8er-Kurse: 64,- SCP; 80,- Gäste

## ICH NEHME AB!

## INDIVIDUELLES ERNÄHRUNGS COACHING

Dieses Programm der DGE zur Gewichtsreduktion baut auf langfristigen Erfolg. Es ist ein Trainingsprogramm, das auf langjährige praktische Erfahrungen aufbaut. In 10 Kurseinheiten werden Sie mit Hilfe eines individuellen Plans zu einer gesunden Ernährung geführt. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten umzustellen, um so Ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten. Der Kurs wird von vielen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Wollen Sie mehr darüber erfahren? Dann melden Sie sich gern zu unserem kostenlosen Infoseminar an!

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
Infoseminar	Mi.	23.01.2019	19.30 - 21.00 Uhr
EC	Mi.	06.02. - 10.04.2019 (10x)	19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Seminarraum des SCP, Bültenkoppel 1

**Leitung:** Antje Lemke  
Diplom-Oecotrophologin

**Gebühr:** 160,- (für 10 x 90 Minuten + Ernährungsmappe)

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Neben dem Erlernen der Selbstverteidigungs-Technik ist auch die psychische Vorbereitung von entscheidender Bedeutung. Denn ein Unterricht in Selbstverteidigung ist auch ein Unterricht für das Selbstbewusstsein. Niemand kann Ihnen einen 100%-igen Schutz vor Gewaltverbrechen bieten, aber im Vergleich zu „gar nichts tun“, sind Sie anderen Lichtjahre voraus.

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
SV 01/19	Sa./So.	23.02 - 24.02.2019	09.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** SBR 13

**Leitung:** Meister Enrico Dickert  
Taekwondo Trainer

**Gebühr:** 40,- SCP; 70,- Gäste

## AQUA-TRAINING (WASSERGYMNASTIK)

Nutzen Sie die Eigenschaften des Wassers „Auftrieb und Widerstand“ für ein herausforderndes und gleichzeitig schonendes Training der gesamten Körpermuskulatur sowie des Herz-Kreislaufsystems. Die Kurse am Freitag sind weniger intensiv und eignen sich besonders für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen.

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
Aqua 01/19	Do.	10.01. - 28.02.2019 (8x)	18.15 - 19.00 Uhr
Aqua 02/19	Do.	10.01. - 28.02.2019 (8x)	19.00 - 19.45 Uhr
Aqua 03/19	Do.	10.01. - 28.02.2019 (8x)	19.45 - 20.30 Uhr
Aqua 06/19	Fr.	11.01. - 01.03.2019 (8x)	16.00 - 16.45 Uhr
Aqua 07/19	Do.	21.03. - 02.05.2019 (6x)	18.15 - 19.00 Uhr
Aqua 08/19	Do.	21.03. - 02.05.2019 (6x)	19.00 - 19.45 Uhr
Aqua 09/19	Do.	21.03. - 02.05.2019 (6x)	19.45 - 20.30 Uhr
Aqua 12/19	Fr.	22.03. - 03.05.2019 (6x)	16.00 - 16.45 Uhr
Aqua 13/19	Do.	16.05. - 27.06.2019 (6x)	18.15 - 19.00 Uhr
Aqua 14/19	Do.	16.05. - 27.06.2019 (6x)	19.00 - 19.45 Uhr
Aqua 15/19	Do.	16.05. - 27.06.2019 (6x)	19.45 - 20.30 Uhr
Aqua 18/19	Fr.	17.05. - 28.06.2019 (6x)	16.00 - 16.45 Uhr

**Ort:** Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11

**Leitung:** Silva Starck

**Gebühr:** 6er-Kurse: 48,- SCP; 60,- Gäste

8er-Kurse: 64,- SCP; 80,- Gäste

## NORDIC WALKING

Die Kurse laufen über sechs Wochen. Treffpunkt ist das Restaurant „Locks“ an der Poppenbütteler Schleuse. Von dort geht es dann durchs wunderschöne Alstertal. Es können Gruppen mit unterschiedlichem Tempo gebildet werden.

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
NW 01/19	Fr.	05.04. - 17.05.2019 (6x)	08.30 - 09.30 Uhr
NW 02/19	Fr.	24.05. - 28.06.2019 (6x)	08.30 - 09.30 Uhr

**Ort:** Haspa, Hinsbleek 10  
**Leitung:** Maike Junghaus  
**Gebühr:** 6er-Kurse: 30,- SCP; 42,- Gäste

## FASZIENTRAINING (SCHNUPPERKURSE)

Neben dem Bewegungstraining wird im Kurs auch das Üben mit der Faszienrolle (Black Roll) erlernt. Jeder kann so selbst erfahren, wo seine Schwächen (Verspannungen/Verklebungen) im Bewegungsapparat liegen. Nach dem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in eine feste Gruppe zu wechseln.

<b>KURS</b>	<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>UHRZEIT</b>
FZ 01/19	Mo.	04.02. - 25.02.2019 (4x)	08.30 - 09.30 Uhr
FZ 02/19	Mo.	04.02. - 25.02.2019 (4x)	09.35 - 10.35 Uhr
FZ 03/19	Mo.	25.03. - 06.05.2019 (6x)	08.30 - 09.30 Uhr
FZ 04/19	Mo.	25.03. - 06.05.2019 (6x)	09.35 - 10.35 Uhr
FZ 05/19	Mo.	13.05. - 03.06.2019 (4x)	08.30 - 09.30 Uhr
FZ 06/19	Mo.	13.05. - 03.06.2019 (4x)	09.35 - 10.35 Uhr

**Ort:** Bültenhalle, Bültenkoppel 1  
**Leitung:** Maike Junghaus  
**Gebühr:** 4er-Kurse: 32,- SCP; 40,- Gäste  
6er-Kurse: 48,- SCP; 60,- Gäste