



Sport-Club Poppenbüttel von 1930 e.V.
Ferien-Sportprogramm für Erwachsene
07.07. – 17.08.2022
Fitness & Reha

Stand 11.07.2022

Bitte beachten Sie die Ausfalltermine in Rot.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Rücken-Aktiv 08:45-10:00 Uhr 12.07.+19.07.+26.07	Fitness Gymnastik 08:45-09:45 Uhr 13.07.+20.07.+27.07.	Lungensport 07:55-08:40 Uhr	Nordic Walking 08:30-09:30 Uhr Haspa, Hinsbleek 10	Herzsport 9.45 – 10.45 Uhr 09.07.+16.07.
Faszientraining 09:35-10:35 Uhr 11.07.+18.07.+25.07.	Pilates 08:45-09:45 Uhr 19.07.+26.07.+02.08.	Qi Gong 09:45-10:55 Uhr 10.08.+17.08.	Fitness Gymnastik 08:45-09:45 Uhr	Rückenfitness 09:00-10:00 Uhr 22.07.+29.07.	Herzsport 10.45 – 11.45 Uhr 09.07.+16.07.
Reha Schulter-Nacken 10:00 – 11:00 Uhr	Yoga 50+ 10:00-11:00 Uhr	Hatha Yoga 10:15-11:45 Uhr 13.07.+03.08.	Lungensport 09.45 – 11.00 Uhr 21.07.+28.07.+04.08.	Aktiv über 70 10:00-11:00 Uhr 22.07.+29.07.	Herzsport 11.45 – 12.45 Uhr 09.07.+16.07.
Rücken-Aktiv 10:40-11:55 Uhr 11.07.+18.07.+25.07.	Rücken-Reha 10:00-11:00 Uhr 12.07.+19.07.+26.07.	Qi Gong 11:05-12:15 Uhr 10.08.+17.08.	Rücken-Reha 11:05-12:05 Uhr 21.07.+28.07.+04.08.	Aktiv über 60 11:05-12:05 Uhr 22.07.+29.07.	Zumba © 11:00-12:00 Uhr 16.07.+23.07.
Aktiv über 50 11:10-12:10 Uhr	Reha Hü/Kn/Rü 11:00-12:00 Uhr 12.07.+19.07.+26.07.	Sitzgymnastik/Reha 12:15-13:00 Uhr 13.07.+20.07.+27.07.	Reha Hü/Kn/Rü 11:00-12:00 Uhr 14.07.+21.07.+28.07.		
Ortho-Fit 12:00 – 12:45 Uhr 11.07.+18.07.+25.07.	Lungensport 12:15-13:30 Uhr 12.07.	Reha Hü/Kn/Rü 12:25-13:25 Uhr 13.07.+20.07.+27.07.	Lungensport 12:15-13:30 Uhr 14.07.+21.07.+28.07.		
Hockersport 12:30-13:30 Uhr	Lungensport 13:45-15:00 Uhr	Sitzgymnastik 13:15 - 14:00 Uhr 17.08.	Starker Rücken 12:15 – 13.15 Uhr 14.07.+21.07.+28.07.		
Rückenfitness 13:45-14:45 Uhr	Rücken-Reha 15:00-16:00 Uhr	Lungensport 13:30-14:45 Uhr 13.07.+20.07.+27.07.	TaiChi 17:15-18:25 Uhr 11.08.+18.08.		
Osteoporose/ Rücken 15:00-16:00 Uhr	Osteoporose/ Rücken 16:30-17:30 Uhr 26.07.+02.08.+09.08.	Herzsport 17:30-18:30 Uhr 18:30-19:30 Uhr	Cardio Hiit 17:50-18:50 Uhr 14.07.+21.07.+28.07.	Langhantel 17:15-18:15 Uhr 15.07.+22.07.+29.07.	
Pilates (Basic) 18:15-19:15 Uhr 25.07.+01.08.+08.08.	Rücken-Reha 17:45-18:45 Uhr 26.07.+02.08.+09.08.	BBRP 18:00-19:00 Uhr 03.08.+10.08.+17.08.	Zumba © 19:00 – 20:00 Uhr 14.07.+21.07.+28.07. +04.08.+11.08.		
Dance & Workout 18:30-19:30 Uhr 18.07.+25.07.01.08.	After Work Yoga 18:00-19:30 Uhr	Rücken-Reha 19.05-20.05 Uhr 13.07.+20.07.+27.07.	Fitness Gymnastik 18:30-19:30 Uhr 14.07.+21.07.+28.07.		
Pilates (Intermed.) 19:20-20:20 Uhr 25.07.+01.08.+08.08.	Rückenfitness 19:00-20:00 Uhr 19.07.+26.07.+02.08.	Skigymnastik 19.00-20.00 Uhr	Herzsport 19:30-20:30 Uhr 14.07.+21.07.+28.07.	Tanzkreis 20:15-21:45 Uhr	
Dance & Workout 19:30-20:30 Uhr 18.07.+25.07.+01.08.	Line Dance 19:30-21:00 Uhr	Step-Sport, Pil & Co 19:30-21:00 Uhr 06.+13.07.+ 03.08.			
	Aktiv ab 65 19:00-21.00 Uhr Auf Anfrage				
Langhantel Training 20:30-21:30 Uhr 11.07.+18.07.+25.07	Fit d.a. Jahreszeiten 20:00-21:00 Uhr 19.07.+26.07.+02.08.	Body Fit 20:00-21:00 Uhr 13.07.+20.07.+27.07.			