

Der Freizeit- und Gesundheitssport im SCP bietet Ihnen ein vielseitiges Sportprogramm

Unsere Angebote im FREIZEIT- und GESUNDHEITSSPORT beugen Bewegungsmangel-Erkrankungen vor, erhalten Gesundheit und Wohlbefinden und verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit durch mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Verschiedene REHABILITATIONS-SPORTGRUPPEN unterstützen die Wiederherstellung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit nach Krankheiten oder Operationen.

PERSÖNLICHE BERATUNG durch qualifizierte Trainer/innen, Sportlehrer/innen und Ärzte/Ärztinnen wird bei uns großgeschrieben.

Ein kostenloses Probetraining ist selbstverständlich.

Das Breitensportprogramm können Sie in der Geschäftsstelle erfragen. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gern unsere Geschäftsstelle, Bültenkoppel 1, 22399 Hamburg unter

Tel.: 040 - 606 14 14

Fax: 040 - 602 42 35

www.scpoppenbuettel.de

geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de

Montag und Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr

Halle	Adresse
ALS	Grundschule Alsterredder, Alsterredder 26 (kleine Halle)
AMS	Schulturnhalle Hansa Kolleg, (Zugang über) Amselstraße 4
BÜL	Bültenhalle, Bültenkoppel 1
GOA	Gymnasium Oberalster, Alsterredder 26 (Halle 1)
HHG	Heinrich-Heine-Gymnasium, Harksheider Straße 70
HIB	Grundschule Hinsbleek, Hinsbleek 14
OTB	Oswald u. Thea Büttner-Halle, Eichenredder 8
SBR 13	Stadtteilschule Poppenbüttel, Schulbergredder 13
SBR 21 L	Stadtteilschule Poppenbüttel, Schulbergredder 21, linke Halle
SBR 21 R	Stadtteilschule Poppenbüttel, Schulbergredder 21, rechte Halle
GMW	Gymnasium Grützmühlenweg, Grützmühlenweg 38
TB	Sporthalle Tegelsberg, Tegelsberg 2

FITNESS- GESUNDHEITS- SPORTPROGRAMM



Kinder und Jugendliche

Erwachsene

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Kinder Turnen (3-5) 15:15-16:15 Uhr OTB	Babys in Bewegung (ab 8 Monaten) 14:00 – 15:00 Uhr OTB	Eltern-Kinder-Turnen (2-5) 14:00-15:00 Uhr OTB	Kinder Turnen (3-5 J.) 15:00-16:00 Uhr OTB
		Musikgarten (1,5-3) 15:30-16:15 Uhr BÜL	Kinder Turnen (3-5) 15:00-16:00 Uhr OTB	Ballett (7-8) 14:10-15:10 Uhr BÜL	Eltern-Kind-Turnen (1 ½ -3) 16:00-17:00 Uhr OTB
	* Kreativer Kindertanz (4-6) 15:10-15:55 Uhr BÜL	Eltern-Kind-Turnen (1 ½ -3) 16:15-17:15 Uhr OTB	Tänzerische Früherzie. (3-4) 15:00-15:45 Uhr BÜL	Bewegungs- vielfalt ab 5 15:00-16:00 Uhr OTB	
Kinder-Turnen (2-5) 16:00-17:00 Uhr HIB	Kreativer Kindertanz (6-9) 16:05-16:50 Uhr BÜL	* Musikgarten (3,5-5) 16:30-17:30 Uhr BÜL	Tänzerische Früherzie. (4,5-6) 15:50-16:35 Uhr BÜL	Ballett (9-11) 15:20-16:20 Uhr BÜL	Sonntag
Jazz and Modern Dance (8-11) 16:15-17:05 Uhr BÜL	Kreativer Kindertanz (9-14) 17:00-18:00 Uhr BÜL	** Rhyt. Sportgym. Mä. (ab 4) 16:30-17:15 Uhr SBR 13	Eltern-Kind-Turnen (1 ½ -3) 16:00-17:00 Uhr OTB	** Rhyt. Sportgym. Mä. (ab 4) 16:00-16:45 Uhr AMS	*Leistungsturnen (6-12) ¹⁾ 13-16 Uhr SBR 21 L
*Gerätturnen (6-9) 16:00-17:30 Uhr SBR 21 L	*Leistungsturnen (6-12) ¹⁾ 16:00-19:00 Uhr SBR 21 L	** Rhyt. Sportgym. Mä. Wettkampfgr. 17:30-20:30 Uhr SBR 13	Pré-Ballett (7-8) 16:40-17:40 Uhr BÜL	** Rhyt. Sportgym. Mä. Wettkampfgr. 17:00-20:30 Uhr AMS	
Jazz and Modern Dance (ab 12) 17:10-18:10 Uhr BÜL	*Gerätturnen (5-9) 16.30-17.30 Uhr SBR 21 L	*Gerätturnen (5-9) 16.00-17.30 Uhr SBR 21 L		Eltern-Kind-Turnen (1 ½ -3) 16:00-17:00 Uhr OTB	Jeden 2. Sonntag: 09:00 – 10:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen OTB
*Gerätturnen (10-15) 17.30-19.00 Uhr SBR 21 L	*Gerätturnen (10-15) 17.30-19.00 Uhr SBR 21 L	*Gerätturnen (10-15) 17.30-19.00 Uhr SBR 21 L	Leistungsturnen (5-9) 16:00-17:30 Uhr SBR 21 L	Ballett (11-13) 16:30-17:30 Uhr BÜL	10:30 – 12:00 Uhr Kinderturnen OTB
		Hip Hop (ab 10 Jahre) 17:30 – 19:00 Uhr BÜL	Leistungsturnen (9-15) 17.30-19.00Uhr SBR 21 L	*Gerätturnen (4-9) 16.00-17.30 Uhr SBR 21 L	Termine 2021: 11.7., 25.7., 8.8., 12.9., 26.9., 24.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.
			Gerätturnen (5-9) 16.00-17.30 Uhr SBR 21 L	*Gerätturnen (10-15) 17.30-19:00 Uhr SBR 21 L	
			Gerätturnen (10-15) 17.30-19.00 Uhr SBR 21 L	Dance Mix 17:40-18:40 Uhr BÜL	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Faszientraining 08:30-09:30 Uhr BÜL		Fitness Gymnastik 08:45-09:45 Uhr OTB	Lungensport 07:55-08:40 Uhr OTB		
Faszientraining 09:35-10:35 Uhr BÜL	Rücken-Aktiv 08:45-10:00 Uhr OTB	Qi Gong 09:45-10:55 Uhr OTB	Fitness Gymnastik 08:45-09:45 Uhr OTB	Nordic Walking 08:30-09:30 Uhr Haspa, Hinsbleek 10	Herzsport 09:45 – 10:45 Uhr OTB
Reha Schulter-Nacken 10:00 – 11:00 Uhr OTB	* Pilates (Einst. m. Kenntnissen) 08:45-09:45 Uhr BÜL	Hatha Yoga 10:15-11:45 Uhr BÜL	Lungensport 09:45 – 11:00 Uhr Ab 7.10.: 9:50-11.05 Uhr OTB	Rückenfitness 09:00-10:00 Uhr OTB	Herzsport 10:45 – 11:45 Uhr OTB
Rücken-Aktiv 10:40-11:55 Uhr BÜL	Yoga 50+ 10:00-11:00 Uhr BÜL	Qi Gong 11:05-12:15 Uhr OTB	Rücken-Reha 11:00-12:00 Uhr Ab 7.10.: 11.05-12.05 Uhr OTB	Aktiv über 70 10:00-11:00 Uhr OTB	Zumba © 11:00-12:00 Uhr BÜL
Aktiv über 50 11:10-12:10 Uhr OTB	Rücken-Reha 10:00-11:00 Uhr OTB	Sitzgymnastik (Reha) 12:15-13:00 Uhr BÜL	Reha Hüfte/Knie/Rücken 11:00-12:00 Uhr BÜL	Aktiv über 60 11:05-12:05 Uhr OTB	Herzsport 11:45 – 12:45 Uhr OTB
Ortho-Fit 12:00 – 12:45 Uhr BÜL	* Reha Hüfte/Knie/Rücken 11:00-12:00 Uhr OTB	Reha Hüfte/Knie/Rücken 12:25-13:25 Uhr OTB	Lungensport 12:15-13:30 Uhr OTB		
Hockersport 12:30-13:30 Uhr OTB	* Lungensport 12:15-13:30 Uhr OTB	ab 6.10.2021 Sitzgymnastik 13:15 – 14:00 Uhr BÜL	Starker Rücken 12:15-13:15 Uhr BÜL		
Rückenfitness 13:45-14:45 Uhr OTB	Lungensport 13:45-15:00 Uhr OTB	Lungensport 13:30-14:45 Uhr OTB			
* Osteoporose/Rücken 15:00-16:00 Uhr OTB	* Rücken-Reha 15:00-16:00 Uhr OTB	* Herzsport 17:30-18:30 Uhr OTB	Qi Gong 17:15-18:25 Uhr OTB		
Pilates (Einsteiger) 18:15-19:15 Uhr BÜL	Osteoporose/Rücken 16:30-17:30 Uhr OTB	Ab 3.11.2021: Bauch, Beine, Rücken, Po 18.00 – 19.00 BÜL	Cardio Hiit 17:50-18:50 Uhr BÜL		
* Dance & Workout 18:30-19:30 Uhr OTB	* Rücken-Reha 17:45-18:45 Uhr OTB	Rücken-Reha 18:30-19:30 Uhr OTB Ab 20.10.: BÜL 19.05 – 20.05	Zumba © 19:00 – 20:00 Uhr BÜL	ab 22.10.2021 Langhantel Training 17:15-18:15 Uhr OTB	
Pilates (Einsteiger mit Kenntnissen) 19:20-20:20 Uhr BÜL	Rückenfitness 19:00-20:00 Uhr OTB	Skigymnastik 19:00-20:00 Uhr SBR 21 L	Fitness Gymnastik 18:30-19:30 Uhr OTB		
Dance & Workout 19:30-20:30 Uhr OTB	Line Dance 19:30-21:00 Uhr BÜL	Step-Sport, Pilates & Co 19:30-21:00 Uhr OTB	* Herzsport 19:30-20:30 Uhr OTB	Tanzkreis 20:15-21:45 Uhr BÜL	
Jedermannsport 20:00-22:00 Uhr SBR 21 L	Aktiv ab 65 19:00-21:00 Uhr GOA	Skigymnastik 20:00-21:00 Uhr SBR 21 L			
Langhantel Training 20:30-21:30 Uhr OTB	Fit durch alle Jahreszeiten 20:00-21:30 Uhr OTB	Body Fit 20:10-21:10 Uhr BÜL			
			ab 20.10.2021 Herzsport 18:30 – 19:30 Uhr OTB		

* Gruppen mit Stern sind z. Zt. nicht aufnahmefähig!

** Bitte vorher Kontakt mit Victoria Pohlmann aufnehmen unter Tel.: 0173 - 20 64 901

¹⁾ Bitte vorher Kontakt mit Lisa Müller aufnehmen unter Tel.: 0177 – 51 59 089