

Herzsport

Diese Sportgruppen sind für Menschen mit Risikofaktoren (PRÄVENTION) und zur Wiederherstellung der Gesundheit nach einer Operation (REHABILITATION) bestimmt. Unter ständiger ärztlicher Aufsicht wird das Herz Stück für Stück wieder an Belastungen gewöhnt.

Wann und Wo?

Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr
Neu ab 20.10.2021:
Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr
Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr
Samstag 09.45 – 10.45 Uhr (bis 75 W)
Samstag 10.45 – 11.45 Uhr (über 75 W)
Samstag 11.45 – 12.45 Uhr (bis 75 W)

OTB-Halle, Eichenredder 8

Hockersport

Nach flotter Musik trainieren wir auf sanfte Weise unser Herz-Kreislaufsystem, kräftigen die Hauptmuskelgruppen und üben Elemente aus der Rückenschule. Der Hockersport besteht aus Steh- und Sitzelementen.

Wann & Wo?

Montag 12.30 – 13.30 Uhr

OTB-Halle, Eichenredder 8



Mit diesem Flyer möchte Sie der SC Poppenbüttel über sein breites Angebot an Rehabilitations-sportgruppen informieren.

Sie finden zu jedem Sportangebot eine kurze Beschreibung des Inhaltes sowie die Angaben über Zeit und Ort.

Alle Gruppen werden von qualifizierten Trainern betreut und z.T. von Ärzten begleitet.

Bei ärztlicher Verordnung des Rehabilitations-sports kann bei der Krankenkasse die Kosten-übernahme beantragt werden.

Das Abrechnungsverfahren mit den Krankenkassen wird vom Verein komplett übernommen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit und viel Freude beim Sport.

Ihr SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

* Die mit Stern gekennzeichneten Angebote sind zurzeit nicht aufnahmefähig.
(o.M.) = ohne Mitgliedschaft

Stand 14.09.2021

Reha Sitzgymnastik

Bei der Sitzgymnastik wird die gesamte Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit wird gefördert und die Koordination verbessert. Diese Gruppe findet ausschließlich im Sitzen statt.

Wann & Wo?

Mittwoch 12.15 – 13.00 Uhr (o.M.) *

Bültenhalle, Bültenkoppel 1

Reha Rücken

Mobilisierung der Wirbelsäule
Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
Verbesserung der Körperhaltung

Wann & Wo?

Montag 12.00 – 12.45 Uhr (o.M.) *
Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr
Dienstag 15.00 – 16.00 Uhr *
Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr *
Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr
(nur noch bis 13.10.2021)

Donnerstag 11.00 – 12.00 Uhr
(ab 7.10.2021: 11.05 – 12.05 Uhr)

OTB-Halle, Eichenredder 8

NEU ab 20.10.2021:

Mittwoch 19.05 – 20.05 Uhr

Bültenhalle, Bültenkoppel 1

Reha Osteoporose/Rücken

Durch gezieltes Muskeltraining soll der Knochen-Stoffwechsel angeregt und dem Verlust an Knochenmasse entgegenwirkt werden. Dehn- und Entspannungsübungen helfen, Muskelverspannungen zu lösen.

Wann & Wo?

Montag 15.00 – 16.00 Uhr
Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr

OTB-Halle, Eichenredder 8

Reha Hüfte/Knie/Rücken

Um ein möglichst hohes Maß an Beweglichkeit wiederzuerlangen, wird die abgeschwächte Muskulatur rund um Hüft- und Kniegelenke gestärkt sowie verkürzte Muskulatur gedehnt. Vielfältige Gleichgewichtsübungen entwickeln die Bewegungssicherheit.

Wann & Wo?

Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr *
Mittwoch 12.25 – 13.25 Uhr

OTB-Halle, Eichenredder 8

Donnerstag 11.00 – 12.00 Uhr

Bültenhalle, Bültenkoppel 1

SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

Rehabilitationssport



Herzsport

Reha Osteoporose

Reha Hüfte/Knie/Rücken

Reha Rücken

Lungensport

Reha Schulter-Nacken

Reha Hockersport

Reha Sitzgymnastik

Unser Sportbüro erteilt Ihnen gern weitere Auskünfte unter Tel.: 606 14 14

SC Poppenbüttel von 1930 e.V.
Bültenkoppel 1 22399 Hamburg
www.scpoppenbuettel.de
geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de

Öffnungszeiten

Montag & Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
Dienstag & Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr

Lungensport

(bei Asthma und COPD)

Im Mittelpunkt der Sportstunden steht ein dosiertes Training zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und zur Erhöhung der Kraft. Außerdem zählen Atemübungen und Atemgymnastik zum Programm.

Wann & Wo?

Dienstag 12.15 – 13.30 Uhr *
Dienstag 13.45 – 15.00 Uhr
Mittwoch 13.30 – 14.45 Uhr
Donnerstag 07.55 – 08.40 Uhr (o.M.)
Donnerstag 09.45 – 11.00 Uhr
(ab 7.10.2021: 09.50 – 11.05 Uhr)
Donnerstag 12.15 – 13.30 Uhr

OTB-Halle, Eichenredder 8

Reha Schulter-Nacken

Übungen zur Lockerung, Kräftigung & Entspannung bei HWS-Syndrom und Schulterenge (Impingement)

Wann & Wo?

Montag 10.00 – 11.00 Uhr

OTB-Halle, Eichenredder 8