

Stundenplan

Stand: 28.04.2024

Montag, 25.01.2021	Dienstag, 26.01.2021	Mittwoch, 27.01.2021	Donnerstag, 28.01.2021	Freitag, 29.01.2021	Samstag, 30.01.2021	Sonntag, 31.01.2021
08:00-09:00 TRAININGSPÄNE at Home (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home	07:00 - 08:00 Yoga at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	06:00-07:00 Fitness at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	08:00-09:00 Sportliche Anregungen und Informationen für Ältere (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home	07:00 - 10:00 Persönliche Telefonberatung (technischer Support) Ort: Telefon-Sprechzeit	14:00-15:00 BSV-Winter-Challenge (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home	10:00 - 14:00 Persönliche Telefonberatung (technischer Support) Ort: Telefon-Sprechzeit
10:00 - 10:45 Wirbelsäulen-Gymnastik at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	08:00-09:00 Complete Body Workout at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	07:00-08:00 Fit & Move at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	12:00 - 15:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit	07:00-08:00 Kurz-Meditation at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	19:00 Bleibt in Bewegung! Das BSV-Walking und Joggingstreckennetz Ort: BSV - Zentrum	17:00 - 17:45 Yoga-Elements Ort: Online (ZOOM)
10:00 - 13:00 Rehasport-Sprechstunde (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit	10:00 - 13:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit	08:00-09:00 Zumba at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	17:00-18:30 W12-2 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	08:15-09:15 Kundalini Yoga at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)		
15:00 - 16:00 Vitalfuß at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	12:00 - 13:00 Judo-Fitness at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	10:00 - 13:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit	17:00-18:30 M12-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:00-18:30 W12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg		
17:00-18:30 M14-3 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	17:00-18:30 JBBL Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg	17:00-18:30 M14-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:00-18:30 M12-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:00-18:30 W16-2 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		
17:00-18:30 M12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:00-18:30 W12-2 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	17:00-18:30 M12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:30 Ballett Kinder ab 8 Jahre Ort: Online (ZOOM)	17:30-19:00 M16-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg		
17:00-18:30 M10 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:00-18:30 W12-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	17:00-18:30 W10 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	17:30-19:30 M14-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	17:30-19:00 M12-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg		
18:00 - 18:40 Zumba at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	17:00-18:30 M12-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:00-18:30 M10 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	17:30-19:30 JBBL Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:00 - 18:45 BodyFit at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)		
18:30-20:00 W14-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:30-19:30 M14-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:00 - 18:40 Online-Rücken-Fitness (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	18:00 - 19:00 Online-Workout (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV)	18:00 - 19:30 M14-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg		
			18:30 Ballett Erw./Jugendl. Ort: Online (ZOOM)			

Montag, 25.01.2021	Dienstag, 26.01.2021	Mittwoch, 27.01.2021	Donnerstag, 28.01.2021	Freitag, 29.01.2021	Samstag, 30.01.2021	Sonntag, 31.01.2021
18:30-20:00 M16-3 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:30 - 19:30 Online-Workout (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV)	18:30-20:00 M18-2 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:30-20:00 W14-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:30-20:00 M16-1 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg		
18:30-20:00 M18-2 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:30-20:00 M16-2 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:30-20:00 M16-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:30-20:00 M18-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:30-20:00 JBBL Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg		
18:30-20:00 W16-2 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:30-20:00 W16-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:30-20:00 JBBL Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	20:00-21:30 5. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:30-20:00 W16-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		
20:00 - 21:00 Pilatoning at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	18:30-20:00 W18 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:30-20:00 M16-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	20:00-21:30 RLN Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:30-20:00 W18 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		
20:00-21:30 1. Damen Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	19:00-19:30 Resilienz-Training (Teil 1) at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	19:00-20:30 Hatha Yoga at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	20:15-21:45 2. Herren Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg	20:00-21:30 3. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		
20:00-21:30 3. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	19:00-20:00 M12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	20:00-21:30 1. Damen Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg		20:00-21:30 6. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg		
20:00-21:30 M18-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	19:30-20:00 Resilienz-Training (Teil 2) at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	20:00-21:30 6. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg		20:00-21:30 2. Damen Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		
20:00-21:30 5. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	20:00-21:30 2. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	20:00-21:30 4. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		20:00-21:30 7. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg		

Montag, 25.01.2021	Dienstag, 26.01.2021	Mittwoch, 27.01.2021	Donnerstag, 28.01.2021	Freitag, 29.01.2021	Samstag, 30.01.2021	Sonntag, 31.01.2021
	20:00-21:30 2. Damen Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 20:00-21:30 7. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 20:00-21:30 Maxis (Ü35) Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 20:15-21:45 RLN Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg			20:00-21:30 Maxis (Ü35) Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 20:00-21:45 4. Herren Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg		