

Stundenplan

Stand: 04.05.2024

Montag, 01.03.2021	Dienstag, 02.03.2021	Mittwoch, 03.03.2021	Donnerstag, 04.03.2021	Freitag, 05.03.2021	Samstag, 06.03.2021	Sonntag, 07.03.2021
08:00-09:00 TRAININGSPLÄNE @ home (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home 10:00 - 10:45 Wirbelsäulen-Gymnastik @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 10:00 - 13:00 Rehasport-Sprechstunde (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit 15:00 - 16:00 Vitalfuß @ Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 17:00-18:30 M14-3 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 M10 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 18:00 - 18:40 Zumba @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 18:30-20:00 W14-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	08:00-09:00 Complete Body Workout at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 10:00 - 13:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit 10:00-10:40 NEU: Body in Balance @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 12:00 - 13:00 Judo-Fitness at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 17:00-18:30 JBBL Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg 17:00-18:30 W12-2 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 17:00-18:30 W12-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 17:00-18:30 M12-3 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	06:00-07:00 Fitness at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 07:00-08:00 Fit & Move at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 08:00-09:00 Zumba at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 09:50-11:05 NEU: Fitness mit Birgit 1 / Wirbelsäulengymnastik @ home (Zoom) KOOPERATION Ort: Online (ZOOM) 10:00 - 13:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit 17:00-18:30 M14-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 17:00-18:30 M12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 17:00-18:30 W10 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 17:00-18:30 M10 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	08:00-09:00 Sportliche Anregungen und Informationen für Ältere (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home 12:00 - 15:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit 16:30 Ballett/Tänzerische Früherziehung ab 5 Jahre Ort: Online (ZOOM) 17:00-18:30 W12-2 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 17:30 Ballett Kinder ab 8 Jahre Ort: Online (ZOOM) 17:30-18:00 NEU: Rücken-Yoga @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 17:30-19:30 M14-1 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	07:00-08:00 Kurz-Meditation at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 08:15-09:15 Kundalini Yoga @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 09:50-11:05 NEU: Fitness mit Birgit 2 / Wirbelsäulengymnastik @ home (Zoom) KOOPERATION Ort: Online (ZOOM) 17:00 - 17:30 Judo-Fitness für Kinder @ home (Zoom) Ort: ZOOM 17:00-18:30 W12-1 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 17:30-19:00 M16-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg 17:30-19:00 M12-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg 18:00 - 18:45 BodyFit @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	10:00 - 10:40 NEU: Fit am Samstag @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 11:00 - 11:40 NEU: Dehnung & Entspannung @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 14:00-15:00 BSV-Frühjahrs-Challenge (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home 19:00 Bleibt in Bewegung! Das BSV-Walking und Joggingstreckennetz Ort: BSV - Zentrum	17:00 - 17:45 Yoga-Elements Ort: Online (ZOOM)

Montag, 01.03.2021	Dienstag, 02.03.2021	Mittwoch, 03.03.2021	Donnerstag, 04.03.2021	Freitag, 05.03.2021	Samstag, 06.03.2021	Sonntag, 07.03.2021
18:30-20:00 M16-3 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 18:30-20:00 M18-2 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 19:00 Vorstandssitzung Ort: ZOOM 20:00 - 21:00 Pilatoning @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 20:00-21:30 1. Damen Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 20:00-21:30 3. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 20:00-21:30 M18-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:00-19:00 NEU: Body Fit @ home (Zoom) KOOOPERATION Ort: Online (ZOOM) 18:30 - 19:30 Online-Workout @ home (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV) 18:30-20:00 M16-2 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 W18 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 2. 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	18:00 - 18:40 Online-Rücken-Fitness @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 18:30-20:00 JBBL Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 18:30-20:00 M16-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 18:45-19:25 NEU: Fit & Move @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 19:00-20:30 Hatha Yoga @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 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 4. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:00 - 19:00 Online-Workout @ home (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV) 18:00-18:30 Resilienz-Training @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 18:30 Ballett Erw./Jugendl. Ort: Online (ZOOM) 18:30-20:00 W14-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 18:30-20:00 M18-1 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 20:00-21:30 5. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 20:15-21:45 2. Herren Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg	18:00 -19:30 M14-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg 18:30-20:00 M16-1 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg 18:30-20:00 JBBL 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 W18 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 19:00 - 19:45 Judo-Fitness @ home (Zoom) Ort: ZOOM 20:00-21:30 3. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 20:00-21:30 6. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg		

Montag, 01.03.2021	Dienstag, 02.03.2021	Mittwoch, 03.03.2021	Donnerstag, 04.03.2021	Freitag, 05.03.2021	Samstag, 06.03.2021	Sonntag, 07.03.2021
20:00-21:30 5. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 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 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 20:00-21:45 4. Herren Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg		