

Stundenplan

Stand: 30.04.2024

Montag, 10.05.2021	Dienstag, 11.05.2021	Mittwoch, 12.05.2021	Donnerstag, 13.05.2021	Freitag, 14.05.2021	Samstag, 15.05.2021	Sonntag, 16.05.2021
08:00-09:00 TRAININGSPÄNE @ home (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home 09:15 - 09:50 Bauch-Beine-Po PUR @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 10:00 - 10:40 Wirbelsäulen-Gymnastik @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 10:00 - 13:00 Rehasport-Sprechstunde (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit 14:00 - 15:00 Gesund zu Hause (Videos) Ort: digitales Angebot (Video) 15:00 - 16:00 Vitalfuß at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 17:00-18:30 M14-3 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule 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)	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 Body in Balance @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 15:30-16:30 Kinderballett (Vorstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 16:00 - 17:30 Fussball - 2. E Ort: Gropiusring 43 16:30-17:45 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 17:00-18:30 JBBL Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg 17:00-18:30 W12-2 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 17:00-18:30 W12-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 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 Fitness mit Birgit 1 / Wirbelsäulengymnastik @ home (Zoom) KOOPERATION Ort: Online (ZOOM) 10:00 - 13:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit 17:00 - 19:00 TRAMPOLIN / Anfänger 4-6 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 17:00-18:30 M10 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 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	06:00-07:00 FEIERTAG (Himmelfahrt) Ort: BSV - Zentrum 07:00-08:00 Neuigkeiten aus dem GESundFIT (Projekte während des Lockdowns) 08:00-09:00 Sportliche Anregungen und Informationen für Ältere (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home 16:00 - 17:30 Fussball - 2. E Ort: Gropiusring 43 16:15-17:30 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 16:30 - 17:00 Ballett/Tänzerische Früherziehung ab 5 Jahre (Zoom) 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 - 18:00 Ballett Kinder ab 8 Jahre (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 17:30-18:00 Himmelfahrts-Special: Rücken-Yoga @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	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 Fitness mit Birgit 2 / Wirbelsäulengymnastik @ home (Zoom) KOOPERATION Ort: Online (ZOOM) 16:30-18:00 Leichtathletik Training Ort: Gropiusring 43 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 Stadtteilschule 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 at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	10:00 - 10:40 Fit am Samstag @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 11:00 - 11:40 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	11:00-12:30 Klassisches Ballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 12:30-14:00 Ballett Erwachsene Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 13:00 - 13:45 Yoga-Elements Ort: Online (ZOOM) 14:00-15:30 Klassisches Ballett III Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 15:30-16:00 Ballett Spitzentraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1

Montag, 10.05.2021	Dienstag, 11.05.2021	Mittwoch, 12.05.2021	Donnerstag, 13.05.2021	Freitag, 14.05.2021	Samstag, 15.05.2021	Sonntag, 16.05.2021
18:30-20:00 W16-2 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	17:00-18:30 W10 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	17:30-19:30 M14-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:00 -19:30 M14-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg		
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	17:15-18:00 Judo Outdoor-Training U9 + U12 Ort: Sportplatz Ellernreihe 88	17:30-19:30 JBBL Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:30-20:00 M16-1 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg		
18:30-20:00 M16-3 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:00-19:00 Body Fit @ home (Zoom) KOOPERATION Ort: Online (ZOOM)	18:00 - 18:40 Online-Rücken-Fitness @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	18:00-18:30 Himmelfahrts-Special: Resilienz-Training @ 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 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	18:15-19:15 Judo Outdoor-Training U15 Ort: Sportplatz Ellernreihe 88	18:30 - 19:30 Ballett Jugendliche/Erwachsene (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	18:30-20:00 W16-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		
20:00 - 21:00 Pilatoning @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	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	18:30-20:00 W14-1 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 5. Herren 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	18:30-20:00 M16-3 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 3. Herren 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	19:00-20:00 M12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:45-19:25 Fit & Move @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	18:30-20:15 Klassisches Ballett III Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	20:00-21:30 6. Herren 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 2. Herren 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 RLN 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		

Montag, 10.05.2021	Dienstag, 11.05.2021	Mittwoch, 12.05.2021	Donnerstag, 13.05.2021	Freitag, 14.05.2021	Samstag, 15.05.2021	Sonntag, 16.05.2021
20:00-21:30 M18-1 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 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 4. 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	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	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		