

Stundenplan GESundFIT (Fitness-Studio)

Stand: 30.04.2024

Montag, 31.05.2021	Dienstag, 01.06.2021	Mittwoch, 02.06.2021	Donnerstag, 03.06.2021	Freitag, 04.06.2021	Samstag, 05.06.2021	Sonntag, 06.06.2021
08:00-09:00 TRAININGSPLÄNE @ home (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home 10:00 - 13:00 Rehasport-Sprechstunde (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit 10:15 - 11:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 11:15 - 12:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 12:15 - 13:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 14:00 - 15:00 Gesund zu Hause (Videos) Ort: digitales Angebot (Video) 15:00 - 16:00 Vitalfuß @ Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 16:15 - 17:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 17:15 - 18:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 18:00 - 18:40 Zumba @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 18:15 - 19:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	08:00-09:00 Complete Body Workout at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 09:30-10:30 Gerätetraining im Studio (Innenbereich GESundFIT) 10:00 - 13:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit 10:00-10:40 Qigong @ home (Zoom) mit Martina Ort: Online (ZOOM) 10:15 - 11:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 10:30-11:30 Individuelles Training im Studio (Innenbereich GESundFIT) 11:15 - 12:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 11:45-12:45 Individuelles Training im Studio (Innenbereich GESundFIT) 12:00 - 12:45 Yoga (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44 16:15 - 17:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 16:30-17:30 Individuelles Training im Studio (Innenbereich GESundFIT)	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) 09:15-10:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 09:30-10:30 Gerätetraining im Studio (Innenbereich GESundFIT) 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 10:15 - 11:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 10:45-11:45 Gerätetraining im Studio (Innenbereich GESundFIT) 11:15 - 12:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 13:00-13:45 Fitness (Outdoor / im Freien) 16:15 - 17:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	09:15-10:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 09:30-10:30 Gerätetraining im Studio (Innenbereich GESundFIT) 10:15-11:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 11:15-12:30 Zirkeltraining (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44 16:15 - 17:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 16:15-17:15 Gerätetraining im Studio (Innenbereich GESundFIT) 17:30-18:00 Rücken-Yoga @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 18:00 - 19:00 Online-Workout (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV) 18:00-18:30 Resilienz-Training @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	07:00-08:00 Kurz-Meditation at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) 08:15-09:15 Yoga @ home (Zoom) mit Linda Ort: Online (ZOOM) 09:15-10:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 09:30-10:30 Gerätetraining im Studio (Innenbereich GESundFIT) 09:50-11:05 Fitness mit Birgit 2 / Wirbelsäulengymnastik @ home (Zoom) KOOPERATION Ort: Online (ZOOM) 10:15 - 11:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 10:45-11:45 Gerätetraining im Studio (Innenbereich GESundFIT) 11:15 - 12:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 11:15-12:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 16:15 - 17:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 16:30-17:30 Gerätetraining im Studio (Innenbereich GESundFIT)	10:00 - 10:40 Fit am Samstag @ home mit Ava (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 11:00 - 11:40 Dehnung & Entspannung @ home mit Ava (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 12:15 - 13:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 13:15 - 14:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 14:00-15:00 BSV-Frühjahrs-Challenge (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home 14:15 - 15:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 15:15 - 16:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 19:00 Bleibt in Bewegung! Das BSV-Walking und Joggingstreckennetz Ort: BSV - Zentrum	10:15 - 11:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 11:15 - 12:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 12:15 - 13:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 13:15 - 14:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 14:00 - 18:00 Externe Veranstaltung (VTF)

Montag, 31.05.2021	Dienstag, 01.06.2021	Mittwoch, 02.06.2021	Donnerstag, 03.06.2021	Freitag, 04.06.2021	Samstag, 05.06.2021	Sonntag, 06.06.2021
19:15 - 20:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 20:00 - 21:00 Pilatoning @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	17:15 - 18:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 17:45-18:30 Qigong (Outdoor / im Freien) Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegungsinsel) 17:45-18:45 Individuelles Training im Studio (Innenbereich GESundFIT) 18:15 - 19:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 19:00-19:45 Fit mit dem Theraband (Outdoor / im Freien) Ort: GESundFIT Terrasse (Erich-Ziegel-Ring 44)	16:30-17:30 Gerätetraining im Studio (Innenbereich GESundFIT) 17:15 - 18:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 18:00 - 18:40 Online-Rücken-Fitness @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 18:00 - 19:00 Online-Workout (Instagram) Einmalig am Mittwoch!!! Ort: Online / Instagram (BSV) 18:15 - 19:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 18:15-19:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) 18:45-19:25 Fit & Move @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 19:00-20:30 Hatha Yoga (im Freien / Zoom) Ort: Ellernreihe / Wiese n.n.		18:15-18:45 Body Workout intensiv (Outdoor / im Freien) Ort: GESundFIT Terrasse (Erich-Ziegel-Ring 44) 19:15-20:00 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)		

GESundFIT
(Fitness-Studio)