

# Stundenplan

Stand: 03.05.2024

Montag, 14.06.2021	Dienstag, 15.06.2021	Mittwoch, 16.06.2021	Donnerstag, 17.06.2021	Freitag, 18.06.2021	Samstag, 19.06.2021	Sonntag, 20.06.2021
09:00 - 09:45 Bauch Beine Rücken Po mit Katja (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	09:00-09:45 Body in Balance mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	06:00-07:00 Fitness at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	08:15-09:15 Kundalini Yoga @ home mit Anke (Zoom) * Ort: Online ( ZOOM)	07:00-08:00 Kurz-Meditation at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	10:00 - 10:40 Fit am Samstag @ home mit Ava (Zoom) Ort: Online ( ZOOM)	10:15 - 13:45 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT)
09:15 - 12:45 Gerätetraining im Studio mit Elke/Hanna (Innenbereich GESundFIT)	09:15 - 12:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	07:00-08:00 Fit & Move at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	09:00-09:45 Pilates & Faszien mit Christa (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ / Ostfläche 2	08:00-08:15 Freie Meditation (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	11:00 - 11:40 Dehnung & Entspannung @ home mit Ava (Zoom) Ort: Online ( ZOOM)	10:15 - 13:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)
09:15 - 12:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	09:15 - 12:45 Gerätetraining im Studio mit Kathrin (Innenbereich GESundFIT)	08:00-09:00 Zumba at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	09:15 - 10:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	08:30-09:30 Hatha Yoga am Morgen mit Hanna/Linda (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	11:00-12:15 Line Dance mit Ilse (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	11:00-12:30 Klassisches Ballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	10:00 - 12:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit	09:15 - 12:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	09:15 - 11:00 Gerätetraining im Studio mit Petra (Innenbereich GESundFIT)	09:15 - 11:30 Gerätetraining im Studio mit Hilke (Innenbereich GESundFIT)	12:15 - 15:45 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT)	12:30-14:00 Ballett Erwachsene Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:15-11:15 Qigong mit Christa (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44	10:00-10:45 Complete Body Workout mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	10:00-10:45 Vertretung: Qigong mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	10:00-10:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	09:15 - 11:30 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	12:15 - 15:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	14:00-15:30 Klassisches Ballett III Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:15-11:15 Walking (Fortgeschrittene) selbst organisiert Ort: BSV - Zentrum	11:00-12:00 Aerobic mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	11:00-11:45 Vertretung: Qigong mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	11:00-11:45 Osteoporose-Sport mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	12:00-14:30 ACTIVE CITY DAY (Marktplatz Bramfeld) Ort: GESundFIT Terrasse (Erich-Ziegel-Ring 44)		15:30-16:00 Ballett Spitzentraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	12:00 - 12:45 Yoga mit Hanna (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44	12:00 - 17:00 Team Green - Fahrradwerkstatt Ort: BSV - Zentrum	11:15-12:30 Zirkeltraining mit Petra (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44	16:15 - 17:45 / 19:00-19:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)		
11:30-12:30 Nordic Walking mit Christl (Einsteiger) Ort: BSV - Zentrum	15:30-16:30 Kinderballett (Vorstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	13:00-13:45 Fitness (Outdoor / im Freien) mit Katja	12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	16:15 - 18:00 / 19:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio mit Katja (Innenbereich GESundFIT)		
14:00 - 15:00 Gesund zu Hause (Videos) Ort: digitales Angebot (Video)	16:00 - 17:30 Fussball - 2. E Ort: Gropiusring 43	16:15 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Petra (Innenbereich GESundFIT)	16:00 - 17:30 Fussball - 2. E Ort: Gropiusring 43	16:30-18:00 Leichtathletik Training Ort: Gropiusring 43		
15:00 - 16:00 Vitalfuß at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	16:15 - 18:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	16:15 - 18:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	16:15 - 17:15 Gerätetraining im Studio mit Hilke (Innenbereich GESundFIT)	16:45-17:30 Fußballkindergarten Ort: Sportplatz Ellernreihe 88		

Montag, 14.06.2021	Dienstag, 15.06.2021	Mittwoch, 16.06.2021	Donnerstag, 17.06.2021	Freitag, 18.06.2021	Samstag, 19.06.2021	Sonntag, 20.06.2021
<p>16:15 - 19:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)</p>	<p>16:15 - 18:45 Gerätetraining im Studio mit Hilke (Innenbereich GESundFIT)</p>	<p>17:00-18:15 Judo Indoor-Training U13/U15 Ort: Heidstücken 33</p>	<p>16:15-17:30 Kinderballet I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:00 - 20:00 Badminton Ort: Eckerkoppel 125</p>		
<p>16:15 - 19:45 Gerätetraining im Studio mit Matthias (Innenbereich GESundFIT)</p>	<p>16:15-17:30 Gerätturnen Dienstag bei Judith und Pitt Ort: Eenstock</p>	<p>17:00-18:30 M10 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>17:00 - 19:00 Technischer Support mit Ralf (Innenbereich GESundFIT)</p>	<p>17:00-18:30 W12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>		
<p>16:45-17:30 Fußballkindergarten Ort: Sportplatz Ellernreihe 88</p>	<p>16:30-17:45 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:00-18:30 M14-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>17:00-18:15 Ballspiele für Kids ab 7 Jahre - Vladimir Ort: Eenstock</p>	<p>17:00-18:30 W16-2 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>		
<p>17:00-18:30 M14-3 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>16:45-17:45 Gerätturnen ab 5 Jahre / Anfänger mit Nicole R. Ort: Turnierstieg 24</p>	<p>17:00-18:30 M12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>17:00-18:30 M12-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>17:30-19:00 M16-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg</p>		
<p>17:00-18:30 M12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>16:45-17:45 Trainingsplanerstellung im Studio (Innenbereich GESundFIT) - BERATUNG / NEUAUFNAHME</p>	<p>17:00-18:30 W10 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>17:00-18:30 W12-2 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>17:30-19:00 M12-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg</p>		
<p>17:00-18:30 M10 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>17:00-18:30 JBBL Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg</p>	<p>17:00-18:30 W10 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>17:30 - 18:00 Ballett Kinder ab 8 Jahre (Zoom) Ort: Online ( ZOOM)</p>	<p>18:00 - 19:00 Online-Workout mit Sanni (Instagram) !!!EINMALIG am Freitag!!! Ort: Online / Instagram (BSV)</p>		
<p>17:30-18:15 Yogawalk im Grünen - ein Achtsamkeits-Spaziergang mit Hari Bhajan Simran Kaor (Outdoor / im Freien) Ort: BSV - Zentrum</p>	<p>17:00-18:30 W12-2 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>17:15-18:00 Judo Outdoor-Training U12 Ort: Sportplatz Ellernreihe 88</p>	<p>17:30-19:30 M14-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>18:00 - 19:45 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Ellernreihe / Wiese n.n.</p>		
<p>18:00 - 18:45 Zumba mit Veronica Ort: Ellernreihe / Wiese n.n.</p>	<p>17:00-18:30 W12-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>18:00-18:40 Body in Balance @ home mit Claudia (Zoom) Ort: Online ( ZOOM)</p>	<p>17:30-19:30 JBBL Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>18:00 -19:30 M14-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg</p>		
<p>18:00-20:00 Judo OUTDOOR ab U15 + älter Ort: Ellernreihe / Wiese n.n.</p>	<p>17:00-18:30 M12-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>18:30-20:00 Judo Indoor-Training U18/Erw. Ort: Heidstücken 33</p>	<p>18:30 - 19:30 Ballett Jugendliche/Erwachsene (Zoom) Ort: Online ( ZOOM)</p>	<p>18:15-18:45 Body Workout intensiv mit Katja (Outdoor / im Freien: ACTIVE CITY DAY) Ort: GESundFIT Terrasse (Erich-Ziegel-Ring 44)</p>		

# Stundenplan

Stand: 03.05.2024

Montag, 14.06.2021	Dienstag, 15.06.2021	Mittwoch, 16.06.2021	Donnerstag, 17.06.2021	Freitag, 18.06.2021	Samstag, 19.06.2021	Sonntag, 20.06.2021
18:30-20:00 W16-2 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:30 - 19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150	18:30-20:00 M16-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:30 - 20:00 Ballett Jugend/Erwachsene (vor Ort) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	18:30-20:00 M16-1 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	19:00-19:40 Fit & Move @ home (Zoom) Ort: Online ( ZOOM)	18:30-20:00 W14-1 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 Kundalini Yoga mit Anke (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe / Ostfläche 2	17:45-18:30 Qigong 1 mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegungsinself)	19:00-20:30 Hatha Yoga mit Barbara (im Freien / Zoom) Ort: Ellenreihe / Wiese n.n.	18:30-20:00 M18-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:30-20:00 W16-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		
18:30-20:00 M16-3 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	17:45-19:15 Gerätturnen Wettkampfgruppe bei Bianca/Judith Ort: Eenstock	19:30 - 21:00 Training   2. AH Ort: Gropiusring 43	18:30-20:00 M18-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:30-20:00 W18 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		
18:30-20:00 M18-2 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:00-19:00 Gerätturnen ab 8 Jahre/Fortgeschrittene mit Marie Ort: Turniersteg 24	19:30-20:30 Judo Outdoor-Training der Breitis Ort: Bramfelder See	20:00 - 21:45 Volleyball - Hobbygruppe Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg	19:00 Judo INDOOR-Training U18/Erw. Ort: Heidstücken 33		
20:00 - 21:00 Pilatoning @ home mit Tanja (Zoom) Ort: Online ( ZOOM)	18:30-20:00 M16-2 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	19:30-21:00 Fußball   1. Herren Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	20:00-21:30 RLN Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	20:00-21:30 3. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule 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 W16-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	20:00-21:30 1. Damen Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	20:00-21:30 4. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule 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 1. Damen Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:30-20:00 W18 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	20:00-21:30 6. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	20:15-21:45 2. Herren Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg	20:00-21:30 2. Damen Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		
	18:45-19:30 Workout 2 mit Sanni (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe / Ostfläche 2					

Montag, 14.06.2021	Dienstag, 15.06.2021	Mittwoch, 16.06.2021	Donnerstag, 17.06.2021	Freitag, 18.06.2021	Samstag, 19.06.2021	Sonntag, 20.06.2021
<p>20:00-21:30 3. Herren Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>18:45-19:30 Qigong 2 mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegungsinsele)</p>			<p>20:00-21:30 7. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>		
<p>20:00-21:30 M18-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>19:00 - 19:30 Aikido-Waffentraining - Distanztraining bei gutem Wetter Ort: Fabriciusstraße 150</p>			<p>20:00-21:30 Maxis (Ü35) Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>		
	<p>19:00-19:45 Fit mit dem Theraband mit Hilke (Outdoor / im Freien) Ort: GESundFIT Terrasse (Erich-Ziegel-Ring 44)</p>			<p>20:00-21:45 4. Herren Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg</p>		
	<p>19:00-20:00 M12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>					
	<p>19:30 - 21:00 Aikido-Erwachsenentraining - Distanztraining bei gutem Wetter Ort: Fabriciusstraße 150</p>					
	<p>20:00-21:00 Krav Maga - Fit for Fight Workout mit Micha (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe / Ostfläche 2</p>					
	<p>20:00-21:30 2. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>					
	<p>20:00-21:30 2. Damen Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>					

Montag, 14.06.2021	Dienstag, 15.06.2021	Mittwoch, 16.06.2021	Donnerstag, 17.06.2021	Freitag, 18.06.2021	Samstag, 19.06.2021	Sonntag, 20.06.2021
	<p>20:00-21:30 7. Herren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p> <p>20:00-21:30 Maxis (Ü35) Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p> <p>20:15-21:45 RLN Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg</p>					