

Stundenplan

Stand: 03.05.2024

Montag, 21.06.2021	Dienstag, 22.06.2021	Mittwoch, 23.06.2021	Donnerstag, 24.06.2021	Freitag, 25.06.2021	Samstag, 26.06.2021	Sonntag, 27.06.2021
09:15 - 12:45 Gerätetraining im Studio mit Elke/Hanna (Innenbereich GESundFIT)	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)	08:00-08:15 Freie Meditation (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	09:30 Wandern von Aumühle über Wohltorf bis Reinbek Ort: Bushaltestelle Bramfelder Dorfplatz, vor BraKuLa	10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT)
09:15 - 12:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	09:15 - 12:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	09:15 - 12:45 Gerätetraining im Studio mit Oskar (Innenbereich GESundFIT)	09:00 - 11:15 Gerätetraining im Studio mit Petra (Innenbereich GESundFIT)	08:30-09:30 Hatha Yoga am Morgen mit Hanna/Linda (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	10:00 - 10:40 Fit am Samstag @ home mit Ava (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	10:15 - 13:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)
10:15-11:15 Qigong mit Christa (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44	09:15 - 12:45 Gerätetraining im Studio mit Kathrin (Innenbereich GESundFIT)	09:15 - 12:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	09:00-09:45 Pilates & Faszien mit Christa (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ / Ostfläche 2	10:15 - 12:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	10:00-15:00 Prüfungsvorbereitung (Termineingrenzung nach Absprache) Ort: Fabriciusstraße 150	11:00-12:30 Klassisches Ballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:15-11:15 Walking (Fortgeschrittene) selbst organisiert Ort: BSV - Zentrum	10:00 - 12:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit	10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik mit Christina (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	09:15 - 10:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	10:30 - 12:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT)	11:00 - 11:40 Dehnung & Entspannung @ home mit Ava (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	12:30-14:00 Ballett Erwachsene/Anfänger mit Kenntnissen (vor Ort) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
11:30-12:30 Nordic Walking mit Christl (Einsteiger) Ort: BSV - Zentrum	10:00-10:45 Complete Body Workout mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	10:00-11:00 Fit in den Tag mit Mariola (Outdoor / im Freien)	10:00-10:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	15:30-16:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24	11:00-12:15 Line Dance mit Ilse (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	14:00-15:30 Jugend/Erwachsene Fortgeschritten (vor Ort) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
14:00 - 15:00 Gesund zu Hause (Videos) Ort: digitales Angebot (Video)	11:00-12:00 Aerobic mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	11:00-11:45 Osteoporose-Sport mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Katja (Innenbereich GESundFIT)	12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio mit Matthias (Innenbereich GESundFIT)	15:30-16:00 Ballett Spitzentraining (vor Ort) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
15:00 - 16:00 Vitalfuß at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)	12:00 - 12:45 Yoga mit Hanna (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44	11:30-12:30 Fitness-Workout mit Mariola (Outdoor / im Freien)	11:15-12:30 Zirkeltraining mit Petra (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44	16:15 - 17:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	12:15 - 15:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	
15:15-16:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24	15:30-16:30 Kinderballett (Vorstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	13:00-13:45 Cycling mit Mariola (Outdoor / im Freien)	12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	16:15-17:30 Talentgruppe Gerätturnen mit Pitt/Marie/Nicole Ort: Eenstock		
16:15 - 18:30 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT)	15:45-16:30 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Heidstücken 33	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Petra (Innenbereich GESundFIT)	16:00 - 17:30 Fussball - 2. E Ort: Gropiusring 43	16:30-17:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24		
16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24	16:00 - 17:30 Fussball - 2. E Ort: Gropiusring 43	16:15 - 18:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)	16:00 - 19:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT)	16:30-18:00 Kinder-Aikido-Sommer Ort: Fabriciusstraße 150		
16:45-17:30 Fußballkindergarten Ort: Sportplatz Ellenreihe 88		16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Gropiusring 43				

Montag, 21.06.2021	Dienstag, 22.06.2021	Mittwoch, 23.06.2021	Donnerstag, 24.06.2021	Freitag, 25.06.2021	Samstag, 26.06.2021	Sonntag, 27.06.2021
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 17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24 17:30 - 19:00 Karate Anfänger (Unterstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg 17:30-18:15 Yogawalk im Grünen - ein Achtsamkeits-Spaziergang mit Hari Bhajan Simran Kaor (Outdoor / im Freien) Ort: BSV - Zentrum 18:00-19:00 Vorstandssitzung Ort: ZOOM 18:00-20:00 Judo OUTDOOR ab U15 + älter Ort: Ellernreihe / Wiese n.n. 18:30-20:00 W16-2 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	16:15 - 17:30 Gerätetraining im Studio mit Hanna (Innenbereich GESundFIT) 16:15-17:30 Geräturnen Dienstag bei Judith und Pitt Ort: Eenstock 16:30-17:45 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 16:45-17:45 Geräturnen ab 5 Jahre / Anfänger mit Nicole R. Ort: Turnierstieg 24 16:45-17:45 Geräturnen ab 5 Jahre/Anfänger mit Nicole (Marlene) Ort: Heidstücken 33 17:00-18:30 M12-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 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	16:30-17:00 Judo-OUTDOOR U9 Ort: Ellernreihe / Wiese n.n. 17:00-18:15 Judo Indoor-Training U13/U15 Ort: Heidstücken 33 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 17:00-18:30 W10 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 17:15-18:00 Judo Outdoor-Training U12 Ort: Sportplatz Ellernreihe 88 17:30 - 19:00 Karate Anfänger (Unterstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg 18:00-18:40 Body in Balance @ home mit Claudia (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 18:30-20:00 Judo Indoor-Training U18/Erw. Ort: Heidstücken 33	16:15-17:30 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 17:00 - 19:00 Technischer Support mit Ralf (Innenbereich GESundFIT) 17:00-18:15 Ballspiele für Kids ab 7 Jahre - Vladim Ort: Eenstock 17:00-18:30 M12-3 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 17:00-18:30 W12-2 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150 17:30 - 18:00 Ballett Kinder ab 8 Jahre (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 17:30-19:30 M14-1 Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg 17:30-19:30 JBBL Ort: MÜTZ, Sporthalle der Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	16:45-17:30 Fußballkindergarten Ort: Sportplatz Ellernreihe 88 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 -19:30 M14-2 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg 18:00-19:45 Aikido-Sommertraining Ort: Fabriciusstraße 150 18:00-20:00 Judo INDOOR-Training U15/18/Erw. Ort: Heidstücken 33 18:30-20:00 M16-1 Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg		

Montag, 21.06.2021	Dienstag, 22.06.2021	Mittwoch, 23.06.2021	Donnerstag, 24.06.2021	Freitag, 25.06.2021	Samstag, 26.06.2021	Sonntag, 27.06.2021
18:30-20:00 W14-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 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 19:00 - 20:00 Karate Fortgeschrittene (Kumite) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg 19:00-21:00 Spartenleiterversammlung Ort: ZOOM 20:00 - 21:00 Pilatoning @ home mit Tanja (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 20:00-21:30 5. 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	17:30 - 19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150 17:30-19:30 M14-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 17:45-18:30 Qigong 1 mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegungsinsel) 17:45-19:15 Geräturnen Wettkampfgruppe bei Bianca/Judith Ort: Eenstock 18:00-19:00 Geräturnen ab 8 Jahre/Fortgeschrittene mit Marie Ort: Turnierstieg 24 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 18:45-19:30 Workout 2 mit Sanni (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe / Ostfläche 2	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 19:00 Karate Kata Spezial (Mittel- / Oberstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg 19:00 - 20:30 Training 2. AH Ort: Gropiusring 43 19:00-19:40 Fit & Move @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) 19:00-20:30 Hatha Yoga mit Barbara (im Freien / Zoom) Ort: Ellernreihe / Wiese n.n. 19:30-20:30 Judo Outdoor-Training der Breitlis Ort: Bramfelder See 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 Stadtteilschule Bramfeld, Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:00 - 19:00 Online-Workout mit Sanni (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV) 18:15-19:15 Geräturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150 18:30 - 19:30 Ballett Jugendliche/Erwachsene (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 M18-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 18:30-20:15 Klassisches Ballett III Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 19:30 DUO Sport Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ 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	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 19:00-20:15 Yoga & Meditation mit Norbert Ort: Hegholt 44, Gymnastikhalle (kleine Halle) 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 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		

Montag, 21.06.2021	Dienstag, 22.06.2021	Mittwoch, 23.06.2021	Donnerstag, 24.06.2021	Freitag, 25.06.2021	Samstag, 26.06.2021	Sonntag, 27.06.2021
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	18:45-19:30 Qigong 2 mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegungsinsele) 19:00 - 19:30 Aikido-Waffentraining - Distanztraining bei gutem Wetter Ort: Fabriciusstraße 150 19:00-20:00 M12-1 Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 19:30 - 21:00 Aikido-Erwachsenentraining - Distanztraining bei gutem Wetter Ort: Fabriciusstraße 150 20:00-21:00 Krav Maga - Fit for Fight Workout mit Micha (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe / Ostfläche 2 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 20:00-21:30 7. Herren 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	20:15-21:45 2. Herren 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		

Montag, 21.06.2021	Dienstag, 22.06.2021	Mittwoch, 23.06.2021	Donnerstag, 24.06.2021	Freitag, 25.06.2021	Samstag, 26.06.2021	Sonntag, 27.06.2021
	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					