

Stundenplan

Stand: 02.05.2024

| Montag, 26.07.2021 | Dienstag, 27.07.2021 | Mittwoch, 28.07.2021 | Donnerstag, 29.07.2021 | Freitag, 30.07.2021 | Samstag, 31.07.2021 | Sonntag, 01.08.2021 |
|---|---|---|--|--|--|---|
| 09:00 - 09:45 Bauch Beine Rücken Po mit Katja (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT) | 09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT) | 08:15-09:15 Kundalini Yoga @ home mit Anke (Zoom) * Ort: Online (ZOOM) | 09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT) | 08:20 Wandern von Stellingen bis Alsterdorf Ort: Bushaltestelle Bramfelder Dorfplatz Richtung Barmbek | 10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf + Marc (Innen-/Außenbereich GESundFIT) |
| 09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Paul (Innenbereich GESundFIT) | 09:00-09:45 Body in Balance mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 09:15 - 12:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) | 09:00 - 12:30 Gerätetraining im Studio mit Elke (Innenbereich GESundFIT) | 15:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT) | 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 |
| 09:15 - 12:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) | 09:15 - 12:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT) | 10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik 1 mit Christina (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | 09:00-09:45 Pilates & Faszien mit Christa (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ / Ostfläche 2 | 15:30-16:15 Ferienprogramm: Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turniersteg 24 | 11:00-13:30 JUDO Spezial-Wettkampftraining Ort: Heidstücken 33 | 12:30-14:00 Ballett Erwachsene/Anfänger mit Kenntnissen (vor Ort) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 |
| 10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 10:00-10:45 Complete Body Workout mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik 2 mit Christina (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | 10:00-10:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 | 16:15-17:30 Ferienprogramm: Gerätturnen mit Pitt/Marie/Nicole Ort: Eenstock | 12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innen-/Außenbereich GESundFIT) | 14:00-15:30 Jugend/Erwachsene Fortgeschritten (vor Ort) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 |
| 10:15-11:15 Qigong mit Christa (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44 | 11:00-12:00 Aerobic mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Elke (Innenbereich GESundFIT) | 11:00-11:45 Osteoporose-Sport mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | 16:30-17:15 Ferienprogramm: Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turniersteg 24 | 12:30-13:45 Line Dance für Einsteiger mit Ilse (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | |
| 10:15-11:15 Walking (Fortgeschrittene) selbst organisiert Ort: BSV - Zentrum | 15:45-16:30 Ferienprogramm: Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Heidstücken 33 | 16:00-16:45 Ferienprogramm: Kreativer Kindertan 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 | 12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | 18:00-19:45 Aikido-Sommertraining Ort: Fabriciusstraße 150 | 14:00 - 16:00 Prüfungsvorbereitung Ort: Ellernreihe 88 | |
| 11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 16:15-17:45 Ferienprogramm: Gerätturnen mit Pitt/Marie/Nicole: HEUTE NUR EINE GRUPPE Ort: Eenstock | 16:15-17:00 Ferienprogramm: Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Gropiusring 43 | 16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innenbereich GESundFIT) | 18:00-20:00 JUDO Indoor-Training U15/18 + Erw. Ort: Heidstücken 33 | | |
| 11:00-11:45 Nordic Walken für Einsteiger Ort: BSV - Zentrum | 16:30 - 18:00 Uhr Trampolin Ferientraining 5 - 7 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg | 17:00-18:30 JUDO Indoor-Training U8/U12 Ort: Heidstücken 33 | 16:00 - 18:00 Technischer Support mit Ralf (Innenbereich GESundFIT) | 19:00-20:15 Yoga & Meditation mit Norbert Ort: Hegholt 44, Gymnastikhalle (kleine Halle) | | |
| 11:00-12:00 Nordic Walking (Einsteiger) Ort: BSV - Zentrum | 16:30-17:30 Kinderballett (Vorstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 | 18:15-19:00 Fit & Move mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 | 16:15-17:30 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 | | | |
| 15:00 - 16:15 Line Dance mit Janetta (Einsteiger) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 | | 18:30-20:15 JUDO Indoor-Training U15/18 + Erw. Ort: Heidstücken 33 | | | | |

| Montag, 26.07.2021 | Dienstag, 27.07.2021 | Mittwoch, 28.07.2021 | Donnerstag, 29.07.2021 | Freitag, 30.07.2021 | Samstag, 31.07.2021 | Sonntag, 01.08.2021 |
|---|--|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|
| <p>15:15-16:00 Ferienprogramm: Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</p> <p>16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio mit Matthias (Innenbereich GESundFIT)</p> <p>16:15 - 19:45 Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel (Außenbereich GESundFIT)</p> <p>16:15-17:00 Ferienprogramm: Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</p> <p>16:30-17:45 Kundalini Yoga mit Hari Bhajan Simran Kaor Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>17:15-18:00 Ferienprogramm: Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</p> <p>18:00-20:00 JUDO Indoor-Training U15/18 + Erw. Ort: Heidstücken 33</p> <p>18:30-20:00 Kundalini Yoga mit Anke Ort: Hegholt 44, Gymnastikhalle (kleine Halle)</p> | <p>16:30-17:45 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>17:45-18:30 Qigong 1 mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegungsinsel)</p> <p>18:00 - 19:30 Uhr Trampolin Ferientraining 8 - 10 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p> <p>18:00 - 20:00 Karate Ferientraining Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p> <p>18:45-19:30 Workout 2 mit Sanni (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Ellernreihe / Ostfläche 2</p> <p>18:45-19:30 Qigong 2 mit Martina (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegungsinsel)</p> <p>20:00-21:00 Krav Maga - Fit for Fight Workout mit Micha (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe / Ostfläche 2</p> | <p>19:00 - 20:00 Uhr Gymnastik Damen 40 plus Ort: Bramfelder See</p> <p>19:00-20:30 Hatha Yoga mit Barbara (im Freien / Gymnastikhalle) Ort: Hegholt 44 / SCHULHOF (Outdoor/im Freien)</p> <p>19:15-20:00 Choreo Dance mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>20:15-21:00 VERTRETUNG GESUCHT: Zumba mit ? Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> | <p>16:30 - 18:00 Uhr Trampolin Ferientraining 11 - 13 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p> <p>17:15-18:00 Ferienprogramm: Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150</p> <p>18:00 - 19:00 Online-Workout mit Sanni (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV)</p> <p>18:00 - 19:30 Uhr Trampolin Ferientraining ab 14 Jahren Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p> <p>18:00 - 20:00 Ferientraining Karate Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p> <p>18:15-19:15 Ferienprogramm: Gerätturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert Ort: Fabriciusstraße 150</p> <p>18:30 - 19:30 Ballett Jugendliche/Erwachsene (Zoom) Ort: Online (ZOOM)</p> <p>18:30-20:15 Klassisches Ballett III Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>19:30 DUO Sport Volleyball / Treffen bei Martin Bramfelder Hof Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ</p> | | | |