

# Stundenplan

Stand: 28.04.2024

Montag, 02.08.2021	Dienstag, 03.08.2021	Mittwoch, 04.08.2021	Donnerstag, 05.08.2021	Freitag, 06.08.2021	Samstag, 07.08.2021	Sonntag, 08.08.2021
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 Kathrin (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	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	11:00-12:15 Line Dance mit Ilse Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innen-/Außenbereich GESundFIT)
09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Paul (Innen-/Außenbereich 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 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Petra (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	08:30-09:30 Yoga mit Linda (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	11:00-13:30 JUDO-Sondertraining mit Nico Müller Ort: Heidstücken 33	12:30-14:00 Ballett Open Class (Erwachsene + Anfänger mit Kenntnissen ab 18 J.) 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	10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik 1 mit Christina (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	09:00-09:45 Pilates & Faszien mit Christa (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ / Ostfläche 2	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	14:00-15:30 Open Class (Fortgeschrittene ab 16 J.) 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	11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik 2 mit Christina (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	10:00-10:45 Senioren-Gymnastik mit Sabine in der Halle am 12.08. macht Martina Sachau Qigong Vertretung und ab 19.08. kommt PIA 10 10:45 Uhr Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:45-10:30 Babyturnen 0-3 Jahre bei Nicole Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:30-13:45 Line Dance für Einsteiger mit Ilse ACTIVE CITY SUMMER Ort: BSV - Zentrum Sportraum 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 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Petra (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	11:00-11:45 Osteoporose-Sport mit Sabine in der Halle am 12.08. macht Martina Sachau Qigong.. ab 19.08 kommt PIA 11-11:45 Uhr Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Katja (Innenbereich GESundFIT)		
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	16:00-16:45 Ferienprogramm: Kreativer Kindertan 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine in der Halle. Gymnastik von Kopf bis Fuß und Verabschiedung. 12.08. macht Martina Sachau Qigong.... Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:30-16:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24		
11:00-12:00 Nordic Walking (Einsteiger) Ort: BSV - Zentrum	16:30-17:30 Kinderballett (Vorstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	17:00-17:45 Ferienprogramm: Kreativer Kindertan 7 - 9 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	16:30 - 18:00 Aikido-Jugendtraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1		
15:00 - 16:15 Line Dance mit Janetta (Einsteiger) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:30-17:45 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	17:00-18:30 JUDO Indoor-Training U8/U12 Ort: Heidstücken 33	16:00 - 18:00 Technischer Support mit Ralf (Innenbereich GESundFIT)	16:30-17:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24		
15:15-16:00 Ferienprogramm: Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24	16:45 - 18:00 Uhr Trampolin Ferientraining 5 - 7 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:15-19:00 Fit & Move mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	17:00-20:00 Training Badminton Ort: Eckerkoppel 125	16:45-17:30 Fußballkindergarten (2017) Ort: Sportplatz Ellenreihe 88		
		18:30-20:15 JUDO Indoor-Training U15/18 + Erw. Ort: Heidstücken 33				

Montag, 02.08.2021	Dienstag, 03.08.2021	Mittwoch, 04.08.2021	Donnerstag, 05.08.2021	Freitag, 06.08.2021	Samstag, 07.08.2021	Sonntag, 08.08.2021
<p><b>16:00 - 20:00</b> Gerätetraining im Studio mit Matthias (Innen-/Außenbereich GESundFIT)</p>	<p><b>16:45-17:45</b> Ferienprogramm: Gerätturnen Anfänger mit Nicole Ebert Ort: Heidstücken 33</p>	<p>19:00-20:30 Hatha Yoga mit Barbara (im Freien / Gymnastikhalle) Ort: Hegholt 44 / SCHULHOF (Outdoor/im Freien)</p>	<p>16:15-17:30 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:30 - 19:00 Karate Anfänger (Unterstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>		
<p>16:15-17:00 Ferienprogramm: Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</p>	<p>17:45-18:30 Qigong 1 mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegunginsel)</p>	<p>19:15-20:00 Choreo Dance mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:00-18:15 Ballspiele für Kids ab 7 Jahre - Vladimir Ort: Eenstock</p>	<p>17:45-19:45 Wettkampfgruppe Gerätturnen 17:45-19:45 Ort: Eenstock</p>		
<p>16:30-17:45 Kundalini Yoga mit Hari Bhajan Simran Kaor Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:00 - 20:00 Ferientraining Karate Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>20:15-21:00 Zumba mit Cigdem Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>18:00 - 19:45 Aikido-Erwachsenentraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>		
<p>17:15-18:00 Ferienprogramm: Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</p>	<p>18:45-19:30 Workout 2 mit Sanni (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Ellenreihe / Ostfläche 2</p>		<p>17:30 - 19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>18:00-20:00 JUDO-Training U15 - Erw. Ort: Heidstücken 33</p>		
<p>18:00 - 18:45 Zumba mit Ava (Outdoor / Sportraum 1) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:45-19:30 Qigong 2 mit Martina (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegunginsel)</p>		<p>17:30-18:15 Rücken-Yoga SANFT mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>19:00 - 20:30 Karate Jugend / Erwachsene (Mittel- / Oberstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>		
<p>18:00-20:00 JUDO Indoor-Training U15/18 + Erw. Ort: Heidstücken 33</p>	<p>20:00-21:30 Krav Maga - Fit for Fight Workout mit Micha (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe / Ostfläche 2</p>		<p>18:00 - 19:00 Online-Workout mit Sanni (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV)</p>	<p>19:00-20:15 Yoga &amp; Meditation mit Norbert Ort: Hegholt 44, Gymnastikhalle (kleine Halle)</p>		
<p>18:30-20:00 Kundalini Yoga mit Anke Ort: Hegholt 44, Gymnastikhalle (kleine Halle)</p>			<p>18:00-20:00 Jugendvollversammlung Ort: BSV - Zentrum</p>			
<p>19:00-19:45 Herren 55 Plus mit Maria Ort: Ellenreihe / Wiese n.n.</p>			<p>18:15-19:15 Gerätturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert Ort: Fabriciusstraße 150</p>			
			<p>18:30 - 20:00 Ballett Open Class (Mittelstufe ab 16 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>			
			<p>19:30 - 21:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>			

# Stundenplan

Stand: 28.04.2024

Montag, 02.08.2021	Dienstag, 03.08.2021	Mittwoch, 04.08.2021	Donnerstag, 05.08.2021	Freitag, 06.08.2021	Samstag, 07.08.2021	Sonntag, 08.08.2021
			<p data-bbox="974 199 1249 284">20:00 DUO Sport Halle / Treffen bei Martin Bramfelder Hof Ort: Hegholt 44, 22179 Hamburg</p> <p data-bbox="974 343 1249 427">20:15-21:15 START: Tanzkurs Fortgeschrittene Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>			