

# Stundenplan

Stand: 29.04.2024

Montag, 18.10.2021	Dienstag, 19.10.2021	Mittwoch, 20.10.2021	Donnerstag, 21.10.2021	Freitag, 22.10.2021	Samstag, 23.10.2021	Sonntag, 24.10.2021
09:00 - 09:45 Bauch Beine Rücken Po mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Kathrin (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	08:15 - 09:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe (Mariola)	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	08:00-08:15 Freie Meditation Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00-14:00 Trampoltraining / Wettkampfgruppe Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorichsstraße ggü. Nr. 2	09:00-11:30 Dan-Vorbereitungslehrgang Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Paul (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	09:00-09:45 Body in Balance mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	08:15-09:15 Kundalini Yoga at Home (Zoom) Ort: Online ( ZOOM)	09:00-09:45 Pilates & Faszien mit Christa Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	08:30-09:30 Yoga mit Hanna Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-12:15 JUDO Anfänger-Kurs Kinder von 5 - 10 Jahre Ort: Heidstücken 33	10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innen-/Außenbereich GESundFIT)
10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00-10:45 Complete Body Workout mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:00-09:45 Pilates mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00-10:45 Gymnastik für Senioren (Qigong) mit Martina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio mit Matthias (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	11:00-12:30 Ballett Klassisch II (Jug. ab 12 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:15-11:15 Qigong mit Christa (GESundFIT 2G) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44	11:00-12:00 Aerobic mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:15 - 13:00 Gerätetraining im Studio (3G) mit Mariola (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	10:15-11:15 Qigong mit Christa (GESundFIT) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44	09:45-10:30 Babyturnen 0-3 Jahre bei Nicole Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:15-14:00 JUDO Athletik- und Techniktraining U15 - Erw. Ort: Heidstücken 33	12:30-14:00 Ballett Open Class (Erwachsene + Anfänger mit Kenntnissen ab 18 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:15-11:15 Walking (Fortgeschrittene) selbst organisiert Ort: BSV - Zentrum	13:15 - 14:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Kathrin (Vertretung Hanna)	10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik 1 mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-11:45 Osteoporose-Sport (Qigong) mit Martina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Matthias (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	14:00-15:30 Ballett Open Class (Fortgeschrittene ab 16 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	14:00-15:30 Ballett Open Class (Fortgeschrittene ab 16 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	14:45 - 15:30 Lungensportgruppe (Hilke) Vertretung Elke	10:00-11:00 Fit in den Tag mit Mariola (Kursraum - 3 G)	12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:30-16:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24	16:15-17:30 Line Dance mit Ilse - Fortgeschrittene Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:15-17:30 Line Dance mit Ilse - Fortgeschrittene Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
11:00-12:00 Nordic Walking mit Christl (Einsteiger) Ort: BSV - Zentrum	15:45-16:30 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Heidstücken 33	10:00-11:00 Team-Meeting Geschäftsstelle Ort: BSV-Zentrum, Raum 3	13:15 - 14:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke (Vertretung Hanna)	16:00-17:30 JUDO-Training U8 + U11 Ort: Heidstücken 33	17:45-19:00 Line Dance mit Ilse - Anfänger*innen Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	17:45-19:00 Line Dance mit Ilse - Anfänger*innen Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
15:15-16:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf im Innen- und Außenbereich GESundFIT	11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik 2 mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	13:15 - 14:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna (Mitglieder mit Verordnung)	16:15-17:30 Talentgruppe Gerätturnen mit Pitt/Marie/Nicole Ort: Eenstock	16:30 - 18:00 Aikido-Jugendtraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	
16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio mit Matthias (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	16:15-17:30 Gerätturnen Dienstag bei Judith und Pitt Ort: Eenstock	15:45-16:45 JUDO-Training U8 + U11 Anfänger Ort: Heidstücken 33	14:45 - 15:30 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke (Vertretung Hanna)	16:30 - 18:00 Leichtathletik Ort: Gropiusring 43		
16:00-16:45 Kreativer Kindertanz mit Heike Ort: Eckerkoppel 125	16:30-17:30 Kinderballett (Vorstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Petra (Innen-/Außenbereich GESundFIT)	14:45 - 15:30 Orthopädische Rehasport-Gruppe Hanna	16:30-17:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24		
	16:30-17:45 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1					

Montag, 18.10.2021	Dienstag, 19.10.2021	Mittwoch, 20.10.2021	Donnerstag, 21.10.2021	Freitag, 22.10.2021	Samstag, 23.10.2021	Sonntag, 24.10.2021
<p>16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turniersteg 24</p>	<p>16:45-17:45 Gerätturnen ab 5 Jahre / Anfänger mit Heike Rau Ort: Turniersteg 24</p>	<p>16:00-16:45 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (Innen-/Außenbereich GESundFIT)</p>	<p>17:00-21:00 Trampolintraining / Wettkampfgruppe Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorichsstraße ggü. Nr. 2</p>		
<p>16:30-17:30 Eltern-Kind-Turnen bei Susanne Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>16:45-17:45 Gerätturnen Anfänger mit Nicole Ebert Ort: Heidstücken 33</p>	<p>16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Gropiusring 43</p>	<p>16:00 - 18:00 Technischer Support mit Ralf (Innenbereich GESundFIT) NUR AUF ANFRAGE!</p>			
<p>16:30-17:45 Kundalini Yoga mit Hari Bhajan Simran Kaor Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:00 - 18:30 Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>16:45-18:15 JUDO-Training U13 + U15 Ort: Heidstücken 33</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>16:30-18:00 JUDO-Training U11 (ab Gelbgurt) Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>17:30 - 19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>17:00 - 19:00 Trampolin Alter 4 - 6 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>17:00-18:15 Ballspiele für Kids ab 7 Jahre - Vladim Ort: Eenstock</p>	<p>17:30-19:00 JUDO-Training U13 + U15 Wettkamp Ort: Heidstücken 33</p>		
<p>16:45-17:30 Fußballkindergarten (2017) Ort: Sportplatz Ellernreihe 88</p>	<p>17:45-18:30 Qigong am Abend mit Martina / Vertretung Christa (Sportraum 1) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:00-17:45 Kreativer Kindertanz 7 - 9 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:00-18:30 Trampolin Alter 10 - 12 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>17:45-19:45 Wettkampfgruppe Gerätturnen 17:45-19:45 Ort: Eenstock</p>		
<p>17:00-17:45 Tanz, Spiel und Spaß mit Heike Ort: Eckerkoppel 125</p>	<p>17:45-19:30 Gerätturnen Wettkampfgruppe bei Bianca Ort: Eenstock</p>	<p>17:00-21:30 Trampolintraining / Wettkampfgruppe Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorichsstraße ggü. Nr. 2</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>17:00-19:00 Trampolintraining / Wettkampfgruppe Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorichsstraße ggü. Nr. 2</p>	<p>18:00 - 20:00 Karate Jugend und Erwachsene (Mittelstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>17:15-18:00 Flitzerstunde mit Bobbycar-Parkour Ort: Gropiusring 43</p>	<p>17:30 - 18:30 Online-Workout mit Sanni (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV)</p>	<p>19:00-20:15 Yoga &amp; Meditation mit Norbert Ort: AWO Bramfeld, Königsberger Str. 24</p>		
<p>17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Turniersteg 24</p>	<p>18:00-18:50 BBPR/Workout mit Sanni Ort: Heidstücken 33</p>	<p>17:30 - 19:00 Karate Anfänger (Unterstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>17:30 - 19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>19:00-21:00 JUDO-Training U18 - Erw. Ort: Heidstücken 33</p>		
<p>17:30 - 19:00 Karate Anfänger (Unterstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>18:00-19:00 Gerätturnen ab 8 Jahre/Fortgeschrittene mit Marie Ort: Turniersteg 24</p>	<p>18:15-19:00 Fit &amp; Move mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:30-18:15 Rücken-Yoga SANFT mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>			
	<p>18:30 - 20:00 Handball 2. Damen Ort: Gropiusring 43</p>		<p>18:00 - 20:00 Karate Jugend und Erwachsene (Mittelstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>			

Montag, 18.10.2021	Dienstag, 19.10.2021	Mittwoch, 20.10.2021	Donnerstag, 21.10.2021	Freitag, 22.10.2021	Samstag, 23.10.2021	Sonntag, 24.10.2021
18:00 - 18:45 Zumba mit Ava (Outdoor / Sportraum 1) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	18:30-20:00 Trampolin Alter 16+ & Fortgeschrittene Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	18:15-20:00 JUDO-Training U18 - Erw. Ort: Heidstücken 33	18:15-19:15 Gerätturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert Ort: Fabriciusstraße 150			
18:00-19:30 JUDO-Training U13 + U15 Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg		19:00 - 19:45 Uhr Gymnastik Damen 40 plus Ort: Gropiusring 43	18:30 - 20:00 Ballett Open Class (Mittelstufe ab 16 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1			
19:00 Vorstandssitzung Ort: BSV - Zentrum	18:45 - 19:30 Tanzkreis Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	19:00 - 20:00 Karate Kata Spezial (Mittel- / Oberstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg	18:30-20:00 Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Fortgeschrittene Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg			
19:00 - 20:00 Karate Fortgeschrittene (Kumite) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg	19:00-19:50 Functional Step Ort: Heidstücken 33	19:00-20:30 Hatha Yoga mit Barbara / Vertretung Linda (Gymnastikhalle Hegholt) Ort: Hegholt 44 / SCHULHOF (Outdoor/im Freien)	18:45 - 20:15 Handball 2. Damen Ort: Gropiusring 43			
19:00-19:45 Herren 55 Plus mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	19:30 - 21:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Fabriciusstraße 150	19:15-20:00 Choreo Dance mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	19:30 - 21:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Fabriciusstraße 150			
19:30-21:30 JUDO-Training U18 - Erw. Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	20:00-21:30 Krav Maga / Selbstverteidigung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	20:00-21:30 JUDO-Training Erw. Freizeit-Gruppe (BREITIS) Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	20:00 DUO Sport Halle / Treffen bei Martin Bramfelder Hof Ort: Hegholt 44, 22179 Hamburg			
20:00 - 21:00 Pilatoning mit Tanja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1		20:00-21:30 Handball 1. Damen Ort: Gropiusring 43	20:00 - 21:45 Volleyball - Hobbygruppe Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg			
20:00 - 21:30 Handball 1. Damen Ort: Gropiusring 43		20:15-21:00 Zumba mit Cigdem Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	20:00-21:30 Trampolin als Breitensport für Eltern & Ältere Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg			
			20:15-21:15 Tanzkurs Fortgeschrittene Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1			