

Stundenplan

Stand: 27.04.2024

Montag, 16.05.2022	Dienstag, 17.05.2022	Mittwoch, 18.05.2022	Donnerstag, 19.05.2022	Freitag, 20.05.2022	Samstag, 21.05.2022	Sonntag, 22.05.2022
09:00 - 09:45 Bauch Beine Rücken Po mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Katja / Hanna (GESundFIT)	08:15 - 09:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola (GESundFIT)	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Hilke (GESundFIT)	08:15-09:30 Yoga mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf 3G	09:00-11:00 Prüfungs-Vorbereitungstraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Hanna (GESundFIT)	09:00-09:45 Body in Balance mit Ava (Vertretung) 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	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Katja (GESundFIT)	14:00 - 14:45 Uhr Bauchtanz / orientalischer Tanz (Anfänger) mit Iulija Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio mit Oskar 3G
10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00-10:45 Complete Body Workout mit Ava (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:00-09:45 Pilates mit Katja (Vertretung - Wirbelsäulengymnastik/ Bodyworkout) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00-10:45 Senioren Fit mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:45-10:30 Babyturnen 0-3 Jahre bei Nicole Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:00 - 15:45 Uhr Bauchtanz/ orientalischer Tanz (Fortgeschrittene) mit Iulija Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:30-14:00 Ballett Open Class (Erwachsene + Anfänger mit Kenntnissen ab 18 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:15-11:15 Qigong mit Christa (Sitzungsraum BSV-Zentrum) Ort: BSV-Zentrum Raum 1	11:00-12:00 Aerobic mit Ava (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:15 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Mariola (GESundFIT)	10:15-11:15 Qigong mit Christa (Sitzungsraum BSV-Zentrum) Ort: BSV-Zentrum Raum 1	15:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Katja (GESundFIT)		14:00-15:30 Ballett Open Class (Fortgeschrittene ab 16 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 Hilke	10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik 1 mit Katja (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-11:45 Osteoporose-Sport/ Sturzprophylaxe mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:30-16:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstiege 24		16:00-17:15 Line Dance mit Ilse - Fortgeschrittene Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:30-11:30 Yoga mit Hanna (Kursraum GESundFIT)	14:45-15:30 Lungensport-Gruppe mit Hilke	10:15-11:00 Fit in den Tag mit Mariola (Kursraum)	12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:00-17:30 JUDO U8/U10 Ort: Heidstücken 33		
11:00 Walken für Anfänger Ort: BSV - Zentrum	15:45-16:30 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Heidstücken 33	11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik 2 mit Katja (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	13:15 - 14:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke	16:15-17:30 Talentgruppe Gerätturnen mit Pitt/Marie/Nicole Ort: Eenstock		17:30-18:45 Line Dance mit Ilse - Anfänger*innen Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Hilke (GESundFIT)	15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Hilke	14:45 - 15:30 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke	16:30 - 18:00 Leichtathletik Ort: Gropiusring 43		
12:00-12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna/Hilke	16:15-17:30 Gerätturnen Dienstag bei Judith Ort: Eenstock	15:45-16:45 JUDO U8/U11 Ort: Heidstücken 33	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Hilke (GESundFIT)	16:30 - 18:00 Aikido-Jugendtraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1		
12:00-12:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:30-17:30 Kinderballett (Vorstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Hilke (GESundFIT)	16:15-17:30 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:30 - 18:00 Aikido-Jugendtraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:30-17:15 Fußballkindergarten (2017) Ort: Sportplatz Ellenreihe 88	
	16:30-17:45 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:00-16:45 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:30-17:00 Special "Ganzkörpertraining mit dem Flexibar" mit Hilke (Kursraum GESundFIT)	16:30-17:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstiege 24		

Montag, 16.05.2022	Dienstag, 17.05.2022	Mittwoch, 18.05.2022	Donnerstag, 19.05.2022	Freitag, 20.05.2022	Samstag, 21.05.2022	Sonntag, 22.05.2022
15:15-16:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24	16:45-17:45 Gerätturnen Anfänger mit Nicole Ebert Ort: Heidstücken 33	16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Gropiusring 43	16:30-18:00 Judo Einsteigergruppe 5 bis 7 Jahre Ort: Heidstücken 33	17:15-18:00 Fußballkindergarten (2018) Ort: Sportplatz Ellenreihe 88		
16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio mit Matthias (GESundFIT)	16:45-17:45 Gerätturnen ab 5 Jahre / Anfänger mit Nicole/Pitt Ort: Turnierstieg 24	16:45-18:15 JUDO Gürtel-Prüfung zum weiß-gelben + gelben Gürtel Ort: Heidstücken 33	17:00-18:15 Ballspiele für Kids ab 7 Jahre Ort: Eenstock	17:30 - 19:00 Karate Anfänger (Unterstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg		
16:00-16:45 Kreativer Kindertanz mit Heike Ort: Eckerkoppel 125	17:00 - 18:30 Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:00 - 19:00 Trampolin Alter 4 - 6 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:00-18:30 Trampolin Alter 10 - 12 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg	17:30-19:00 JUDO U12/U15 Ort: Heidstücken 33		
16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24	17:30 - 19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150	17:00-17:45 Kreativer Kindertanz 7 - 9 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150	17:45-19:45 Wettkampfgruppe Gerätturnen 17:45-19:45 Ort: Eenstock		
16:30-17:15 Fußballkindergarten (2017) Ort: Sportplatz Ellenreihe 88	17:45-18:30 Qigong mit Martina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	17:15-18:00 Flitzerstunde mit Bobbycar-Parkour Ort: Gropiusring 43	17:30 - 18:30 Online-Workout mit Sanni (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV)	18:00 - 19:45 Aikido-Erwachsenentraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1		
16:30-17:30 Eltern-Kind-Turnen bei Susanne Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg	17:45-19:30 Gerätturnen Wettkampfgruppe bei Bianca Ort: Eenstock	17:30 - 19:00 Karate Anfänger (Unterstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg	17:30 - 19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150	19:00 - 20:30 Karate Jugend / Erwachsene (Mittel- / Oberstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg		
16:30-17:45 Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran Kaor Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	18:00 - 20:00 Karate Jugend und Erwachsene (Mittelstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg	18:00 - 18:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra (Seitenein-/ausgang benutzen - Gruppe darf sich nicht mit Trainierenden im Studio / anderer Gruppe mischen)	17:30-18:15 Yoga SANFT mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	19:00-20:15 Yoga & Meditation mit Norbert Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44		
16:30-18:00 JUDO der U11 Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg	18:00-18:50 BBPR/Workout mit Julia Ort: Heidstücken 33	18:00 - 18:45 Fit & Move mit Ava (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	18:00 - 20:00 Karate Jugend und Erwachsene (Mittelstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg	19:00-21:00 JUDO U18/21 + Erwachsene Ort: Heidstücken 33		
17:00-17:45 Spiel und Spaß mit Heike Ort: Eckerkoppel 125	18:00-19:00 Gerätturnen ab 8 Jahre/Fortgeschrittene mit Marie Ort: Turnierstieg 24	18:00-18:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra	18:00-19:00 Rücken-Aktiv mit Katja Ort: Heidstücken 33			
17:15-18:00 Fußballkindergarten (2018) Ort: Sportplatz Ellenreihe 88	18:30 - 20:00 Handball 2. Damen Ort: Gropiusring 43	18:15-20:00 JUDO U18/21 + Erwachsene Ort: Heidstücken 33	18:15-19:15 Gerätturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert Ort: Fabriciusstraße 150			
17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24		19:00 - 19:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra				

Montag, 16.05.2022	Dienstag, 17.05.2022	Mittwoch, 18.05.2022	Donnerstag, 19.05.2022	Freitag, 20.05.2022	Samstag, 21.05.2022	Sonntag, 22.05.2022
<p>17:30 - 19:00 Karate Anfänger (Unterstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>18:30-20:00 Trampolin Alter 16+ & Fortgeschrittene Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>19:00 - 19:45 Uhr Gymnastik Damen 40 plus mit Nicole Ort: Gropiusring 43</p>	<p>18:30 - 20:00 Ballett Open Class (Mittelstufe ab 16 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>			
<p>18:00 - 18:45 Zumba mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:45 - 19:45 Tanzkreis Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>19:00 - 20:00 Karate Kata Spezial (Mittel- / Oberstufe) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>18:30-20:00 Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Fortgeschrittene Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>			
<p>18:00-19:30 JUDO U13/U15 Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>19:00-19:50 Functional Step mit Julia Ort: Heidstücken 33</p>	<p>19:00-19:45 Choreo Dance mit Ava (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:45 - 20:15 Handball 2. Damen Ort: Gropiusring 43</p>			
<p>19:00 - 20:00 Karate Fortgeschrittene (Kumite) Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>19:30 - 21:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>19:00-20:30 Hatha Yoga mit Barbara (Gymnastikhalle) Ort: Hegholt 44, Gymnastikhalle (kleine Halle)</p>	<p>19:30 - 21:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>			
<p>19:00-19:45 Herren 55 Plus mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>20:00-21:30 Krav Maga / Selbstverteidigung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>20:00-20:45 Zumba mit Jesica Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>20:00-21:30 Trampolin als Breitensport für Eltern & Ältere Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>			
<p>19:00-21:00 Vorstandssitzung Ort: BSV - Zentrum</p>		<p>20:00-21:30 JUDO Freizeit-Gruppe Erwachsene Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>20:15-21:15 Tanzkurs Fortgeschrittene Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>			
<p>19:30-21:30 JUDO U18/21 + Erwachsene Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>		<p>20:00-21:30 Handball 1. Damen Ort: Gropiusring 43</p>				
<p>20:00 - 21:00 Pilatoning mit Tanja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>						
<p>20:00 - 21:30 Handball 1. Damen Ort: Gropiusring 43</p>						