

# Stundenplan

Stand: 29.04.2024

Montag, 08.08.2022	Dienstag, 09.08.2022	Mittwoch, 10.08.2022	Donnerstag, 11.08.2022	Freitag, 12.08.2022	Samstag, 13.08.2022	Sonntag, 14.08.2022
08:00-09:00 TRAININGSPLÄNE @ home (alle Abteilungen) Ort: Outdoor und/oder at Home	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Hanna (GESundFIT)	08:15 - 09:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Hanna (GESundFIT)	08:15-09:30 Yoga mit Narayan VERTRETUNG (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio mit Oskar (GESundFIT)	09:00-11:00 Prüfungs-Vorbereitungstraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
09:00 - 09:45 Bauch Beine Rücken Po mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	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 (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ / Ostfläche 2	08:45 Wandern 2: Durch die Fischbeker Heide Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2	14:00 - 14:45 Uhr Bauchtanz / orientalischer Tanz (Anfänger) mit Iulia ACTIVE CITY SUMMER Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (GESundFIT)
09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Hanna (GESundFIT)	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 Senioren Fit mit Sabine (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:00 - 12:00 Gerätetraining im Studio mit Hilke (GESundFIT)	15:00 - 15:45 Uhr Bauchtanz/ orientalischer Tanz (Fortgeschrittene) mit Iulia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:30-14:00 Ballett Open Class (Erwachsene + Anfänger mit Kenntnissen ab 18 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-11:45 "Mach mit - bleib fit" Hockergruppe (Sabine Skarpil) Ort: Max-Brauer-Haus	09:15 - 13:00 Gerätetraining im Studio mit Mariola (GESundFIT)	10:15-11:15 Qigong mit Christa (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ / Ostfläche 2	10:45-12:15 Orientalischer Tanz mit Afrithah Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1		14:00-15:30 Ballett Open Class (Fortgeschrittene ab 16 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:00-11:00 Qigong mit Christa (Sitzungsraum BSV-Zentrum) Ort: BSV-Zentrum Raum 1	11:00-12:00 Yoga mit Hanna (Outdoor/Kursraum GESundFIT) ACTIVE CITY SUMMER	09:30-10:15 "Mach mit - bleib fit" Hockergruppe (Martina Sachau) Ort: Max-Brauer-Haus, Hohnerredder 23	11:00-11:45 Osteoporose-Sport/ Sturzprophylaxe mit Sabine (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:00 - 12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke		
10:15-11:15 Walking (Fortgeschrittene) selbst organisiert Ort: BSV - Zentrum	11:00-12:00 Aerobic mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik 1 mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Oskar (GESundFIT)		
11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke	10:15-11:00 Fit in den Tag mit Mariola (Outdoor / Kursraum)	13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke			
	15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Hilke	10:30-11:30 "Mach mit - bleib fit" Qigong-Gruppe (Martina Sachau) Ort: Max-Brauer-Haus, Hohnerredder 23	15:00 - 15:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke			
11:00-12:00 Nordic Walking selbst organisiert (Einsteiger) Ort: BSV - Zentrum	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Hilke (GESundFIT)	15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Hilke	16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio mit Hilke bis 20 Uhr (GESundFIT)			
12:00-12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna/Hilke	17:45-18:30 Qigong mit Martina Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegunginsel)	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio mit Hilke (GESundFIT)	17:30-18:15 Yoga SANFT mit Hanna (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1			
16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio mit Ralf (GESundFIT)	18:30-19:30 BBPR/Workout mit Sanni Ort: Ellenreihe / Wiese n.n.	18:00 - 18:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra (GESundFIT)				

Montag, 08.08.2022	Dienstag, 09.08.2022	Mittwoch, 10.08.2022	Donnerstag, 11.08.2022	Freitag, 12.08.2022	Samstag, 13.08.2022	Sonntag, 14.08.2022
<p>16:30-17:45 Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran Kaor Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>18:00 - 18:45 Zumba mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>19:00-19:45 Herren 55 Plus mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>20:00-21:00 Zirkeltraining (Outdoor/Kursraum GESundFIT) ACTIVE CITY SUMMER</p>	<p>18:45 - 19:45 Tanzkreis Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>18:45-19:30 Qigong mit Martina (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegunginsel)</p> <p>20:00-21:30 Krav Maga / Selbstverteidigung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:00-18:45 Fit &amp; Move mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>19:00 - 19:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra</p> <p>19:00-19:45 Choreo Dance mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>20:00-20:45 Zumba mit Ava (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>20:00-21:00 Handball Fitness-Training im GESundFIT mit Hilke</p>	<p>17:30-18:30 Outdoor-Workout mit Sanni (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Ellenreihe / Ostfläche 2</p> <p>18:30-19:15 Natural Movement (GESundFIT/Outdoor) ACTIVE CITY SUMMER Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44</p> <p>19:15-21:15 Tanzkurs Fortgeschrittene + Bronze im Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>19:30-21:00 Selbstverteidigungs-Kurs mit Micha (Krav Maga) ACTIVE CITY SUMMER</p>			