

Stundenplan

Stand: 29.04.2024

Montag, 28.11.2022	Dienstag, 29.11.2022	Mittwoch, 30.11.2022	Donnerstag, 01.12.2022	Freitag, 02.12.2022	Samstag, 03.12.2022	Sonntag, 04.12.2022
09:00 - 09:45 Bauch Beine Rücken Po mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Katja / Hanna (GESundFIT)	08:15 - 09:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Ava (GESundFIT)	08:15-09:30 Hatha Yoga mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-12:15 Line Dance mit Ilse - Fortgeschrittene Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:00-11:00 Prüfungs-Vorbereitungstraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
09:00 - 12:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hanna (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	09:00 - 12:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hanna (GESundFIT)	11:00-13:30 JUDO Athletik- und Techniktraining Ort: Heidstücken 33	10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio 10-14 Uhr mit Matthias (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	09:15 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9:15-13 Uhr mit Mariola (GESundFIT)	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	12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio 12-16 Uhr mit Matthias (GESundFIT)	11:00-12:30 Ballett Open Class (AF m. K.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:00-11:00 Qigong mit Christa (Sitzungsraum BSV-Zentrum) Ort: BSV-Zentrum Raum 1	11:00-11:45 "Mach mit - bleib fit" Hockergruppe (Sabine Skarpil) Ort: Max-Brauer-Haus	10:30-11:30 "Mach mit - bleib fit" Qigong-Gruppe (NEU: Roman Tissen) Ort: Max-Brauer-Haus, Hohnerredder 23	10:15-11:15 Qigong mit Christa (Sitzungsraum BSV-Zentrum) Ort: BSV-Zentrum Raum 1	10:45-12:15 Orientalischer Tanz mit Afrifah Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:30-13:45 Line Dance mit Ilse - Anfänger*innen Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:30-14:00 Ballett Open Class (M/ F) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:15-11:15 Walking (Fortgeschrittene) selbst organisiert Ort: BSV - Zentrum	11:00-12:00 Aerobic mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:15-12:00 Fit in den Tag mit Mariola (Outdoor / Kursraum)	11:00-11:45 Osteoporose-Sport/ Sturzprophylaxe mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:00 - 12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna	14:00 - 15:15 Uhr Bauchtanz / orientalischer Tanz mit Iulilia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	14:045-16:00 Ballett - Choreografie (auf Einladung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-12:00 Yoga mit Hanna (Kursraum GESundFIT)	15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Roman	12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio 15-18 Uhr mit AVA (GESundFIT)		14:15-14:45 Ballett - Spitze (AF/ M/ F) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
11:00-12:00 Nordic Walking selbst organisiert (Einsteiger) Ort: BSV - Zentrum	13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna	15:00-15:45 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Ava	15:30-16:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24		
12:00-12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna	15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Hanna	15:45-16:45 JUDO-Training U8 + U11 Ort: Heidstücken 33	15:00 - 15:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna	15:30-16:15 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Cornelia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1		
12:00-12:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:30-16:30 Kinderballett (Vorstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT)	15:30-16:15 Ballett - Tänz. Früherziehung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:00-17:30 JUDO-Training U8 + U10 Ort: Heidstücken 33		
16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio 16-20 Uhr mit Matthias (GESundFIT)	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Hanna (GESundFIT)	16:00-16:45 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio mit Roman 16-20 Uhr (GESundFIT)	16:15-17:30 Talentgruppe Gerätturnen mit Pitt/Marie/Nicole Ort: Eenstock		
16:00-16:45 Kreativer Kindertanz mit Heike Ort: Eenstock	16:15-17:30 Gerätturnen Dienstag Talentgruppe Ort: Eenstock	16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Gropiusring 43	16:00-16:45 Ballspiele für Kids 4 - 6 Jahre Ort: Eenstock	16:30 - 18:00 Leichtathletik Ort: Gropiusring 43		

Montag, 28.11.2022	Dienstag, 29.11.2022	Mittwoch, 30.11.2022	Donnerstag, 01.12.2022	Freitag, 02.12.2022	Samstag, 03.12.2022	Sonntag, 04.12.2022
<p>16:30-17:30 Eltern-Kind-Turnen bei Susanne Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>16:30-17:45 Kunderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>16:45-18:15 JUDO-Training U13 + U15 Ort: Heidstücken 33</p>	<p>16:00-17:00 Phantasiereise ab 5 Jahre ohne Atemwegserkrankung mit Marion Beutter Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>16:30 - 18:00 Aikido-Kindertraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>		
<p>16:30-17:45 Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran Kaor Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>16:45-17:45 Gerätturnen ab 5 Jahre / Anfänger mit Nicole/Pitt Ort: Turnierstieg 24</p>	<p>17:00 - 19:00 Trampolin Alter 4 - 6 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>16:30-17:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</p>		
<p>16:30-18:00 Fußballkindergarten (2018) Ort: Heidstücken 33</p>	<p>17:00 - 18:30 Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>17:00-17:45 Kreativer Kindertanz 7 - 9 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>16:15-17:30 Kunderballett II Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>16:30-18:00 Fußballkindergarten (2018) Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg</p>		
<p>16:30-18:00 JUDO-Training U11 Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>17:00-19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>17:00-17:45 Neurologisches Training / RehaGruppe mit Petra (Kursraum GESundFIT)</p>	<p>16:30-18:00 JUDO Anfänger-Training U8 Ort: Heidstücken 33</p>	<p>17:30-19:00 JUDO-Training U13 + U15 Ort: Heidstücken 33</p>		
<p>17:00-17:45 Ballspiele mit Heike ab 5 Jahre Ort: Eenstock</p>	<p>17:30-18:15 Qigong mit Martina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:15-18:00 Flitzerstunde mit Roller und Bobbycar Ort: Gropiusring 43</p>	<p>17:00-18:00 Funktionelles Krafttraining mit Roman (GESundFIT/Kursraum) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44</p>	<p>17:45-19:45 Wettkampfgruppe Gerätturnen 17:45-19:45 Ort: Eenstock</p>		
<p>18:00 - 18:45 Zumba mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:45-19:30 Gerätturnen Wettkampfgruppe bei Bianca Ort: Eenstock</p>	<p>18:00 - 18:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra (GESundFIT)</p>	<p>17:00-18:15 Ballspiele für Kids ab 7 Jahre Ort: Eenstock</p>	<p>18:00-20:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>		
<p>18:00-19:30 JUDO-Training U13 + U15 Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>18:00-18:50 BBPR/Workout mit Sanni Ort: Heidstücken 33</p>	<p>18:00-18:45 Fit & Move mit Claudia 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>19:00-20:15 FINDET STATT: Yoga & Meditation mit Norbert (GESundFIT) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44</p>		
<p>18:30-19:45 Triathlon-Training im GESundFIT (geschlossene Gruppe Triathlon)</p>	<p>18:00-19:00 Crosskids ab 6 Jahre mit Nadine Deutschmann Ort: Turnierstieg 24</p>	<p>18:15-20:00 JUDO-Training U18 + Erwachsene Ort: Heidstücken 33</p>	<p>17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>19:00-21:00 JUDO-Training U18 + Erwachsene Ort: Heidstücken 33</p>		
<p>19:00-19:45 Herren 55 Plus mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:15-19:00 Qigong mit Martina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>19:00 - 19:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra</p>	<p>17:30 - 18:30 Online-Workout mit Sanni (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV)</p>			
<p>19:30-21:30 JUDO-Training U18 + Erwachsene Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>18:15-19:15 Präventionskurs GENIUS RÜCKENTRAINING AM GERÄT mit Petra (Fitness-Studio GESundFIT) Kursnummer KU-BE-JVW65A</p>	<p>19:00 - 19:45 Uhr Gymnastik Damen 40 plus mit Nicole Ort: Gropiusring 43</p>	<p>17:30-18:15 Yoga SANFT mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>			

Montag, 28.11.2022	Dienstag, 29.11.2022	Mittwoch, 30.11.2022	Donnerstag, 01.12.2022	Freitag, 02.12.2022	Samstag, 03.12.2022	Sonntag, 04.12.2022
<p>20:00 - 21:00 Pilatoning mit Tanja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:30-20:00 Trampolin Alter 16+ & Fortgeschrittene Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p> <p>19:00-19:30 Aikido-Ukemi-Training Ort: Fabriciusstraße 150</p> <p>19:00-19:50 Functional Step mit Sanni Ort: Heidstücken 33</p> <p>19:30-21:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Fabriciusstraße 150</p> <p>20:00-21:30 Krav Maga / Selbstverteidigung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>19:00-19:45 Choreo Dance mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>19:00-20:30 Hatha Yoga mit Barbara (Gymnastikhalle) Ort: Hegholt 44, Gymnastikhalle (kleine Halle)</p> <p>20:00-20:45 Zumba mit Jesica Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>20:00-21:30 Hobby JUDO-Training für Erwachsene Ort: Bramfelder Dorfplatz 5, 22179 Hamburg</p>	<p>17:30-19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150</p> <p>18:15-19:15 Gerätturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert Ort: Fabriciusstraße 150</p> <p>18:15-19:15 Natural Movement mit Roman (GESundFIT) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44</p> <p>18:30 - 20:15 Ballett Open Class (Mittelstufe ab 16 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</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>19:00-21:00 Aikido-Waffentraining Ort: Fabriciusstraße 150</p> <p>19:30-21:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Fabriciusstraße 150</p> <p>20:00-21:30 Trampolin als Breitensport für Eltern & Ältere Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>			