

Stundenplan

Stand: 02.05.2024

Montag, 23.01.2023	Dienstag, 24.01.2023	Mittwoch, 25.01.2023	Donnerstag, 26.01.2023	Freitag, 27.01.2023	Samstag, 28.01.2023	Sonntag, 29.01.2023
09:00 - 09:45 Bauch Beine Rücken Po mit Ava (Vertretung) 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 Hanna (GESundFIT)	08:15-09:30 Hatha Yoga mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00 - 14:00 Leistungsgruppe & Landeskader Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lörichsstraße ggü. Nr. 2	10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio 10-14 Uhr mit Ralf (GESundFIT)
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) - ABGESAGT - 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 Katja (GESundFIT)		11:00-12:30 Ballett Open Class (AF m. K.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik mit Ava (Vertretung) 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 Senioren Fit mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:45-10:30 Babyturnen 0-3 Jahre bei Nicole Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00-11:30 Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahren, heilen (traumasensibel) / Kursraum GESundFIT	12:00-12:30 Einweisung in den Gerätezirkel mit Ralf - WICHTIG FÜR EINSTEIGER! (GESundFIT / Gerätefläche) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44
10:00-11:00 Qigong mit Christa Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2	10:00-11:00 "Mach mit - bleib fit" Qigong-Gruppe (Roman Tissen) Ort: Max-Brauer-Haus, Hohnerredder 23	09:15 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9:15-13 Uhr mit Mariola (GESundFIT)	10:15-11:15 Qigong mit Christa Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2	10:00-11:00 "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe (Norbert Hauschild) Ort: AWO Bramfeld	10:30 Wandern 1 am See, Bach, Weiher, Kanal: Von Bramfeld bis Barmbek, ca. 8 km Ort: Bushaltestelle Friedhof Ohlstorf/Seehofallee	12:30-13:30 Special: Gerätezirkel mit Ralf (GESundFIT / Gerätefläche) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44
11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik mit Ava (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-11:45 "Mach mit - bleib fit" Hockergruppe (Roman Tissen) Ort: Max-Brauer-Haus	10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik 1 mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-11:45 Osteoporose-Sport/ Sturzprophylaxe mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:45-12:15 Orientalischer Tanz mit Afritah Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-12:15 Line Dance mit Ilse - Fortgeschrittene Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:30-14:00 Ballett Open Class (M/ F) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
12:00-12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna	11:00-12:00 Aerobic mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik 2 mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:00 - 12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Katja	11:30-12:00 PMR - Entspannung, Schmerz- und Stressbewältigung (traumasensibel) / Kursraum GESundFIT	14:045-16:00 Ballett - Choreografie (auf Einladung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
12:00-12:45 Wirbelsäulengymnastik mit Ava (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-12:00 Yoga mit Hanna (Kursraum GESundFIT)	11:15-12:00 Fit in den Tag mit Mariola (Outdoor / Kursraum)	13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke	14:00-14:45 "Mach mit - bleib fit" Seniorensportgruppe LeNa Steilshoop (Ava Nitsche) Ort: LeNa Steilshoop, Fehlinghöhe 16	12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio 12-16 Uhr mit Hilke (GESundFIT)	14:15-14:45 Ballett - Spitze (AF/ M/ F) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
15:15-16:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24	11:45-12:30 "Mach mit - bleib fit" Sportgruppe (Roman Tissen) Ort: Max-Brauer-Haus	15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Hilke	15:00 - 15:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke	15:00-16:30 Gerätetraining im Studio 15-18 Uhr mit Ava (GESundFIT)	12:30-13:45 Line Dance mit Ilse - Anfänger*innen Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	8:45-11:00 Danvorbereitung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio 16-20 Uhr mit Matthias (GESundFIT)	13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke	16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Hilke (GESundFIT)	16:00-16:45 Ballspiele für Kids 4 - 6 Jahre Ort: Eenstock	15:00-16:30 Abteilungsversammlung "Gesundheitssport" (Rehasport, Aktiv & Gesund, GESundFIT) Ort: BSV-Zentrum, Ellernreihe 88 (Gastraum)	14:00 - 15:15 Uhr Bauchtanz / orientalischer Tanz mit Iulia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	
16:00-16:45 Kreativer Kindertanz mit Heike Ort: Eenstock	15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Hilke	16:00-16:45 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:30-16:15 Ballett - Tänz. Früherziehung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:30-16:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24		
16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24	15:30-16:30 Kinderballett (Vorstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1		16:00-16:45 Phantasiereise ab 5 Jahre ohne Atemwegserkrankung mit Marion Beutler Ort: Fabriciusstraße 150			

Montag, 23.01.2023	Dienstag, 24.01.2023	Mittwoch, 25.01.2023	Donnerstag, 26.01.2023	Freitag, 27.01.2023	Samstag, 28.01.2023	Sonntag, 29.01.2023
16:30-17:30 Eltern-Kind-Turnen bei Susanne Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg 16:30-17:45 Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran Kaor Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 16:30-18:00 Fußballkindergarten (2018) Ort: Heidstücken 33 17:00 - 19:00 Leistungsgruppe für DMT Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorchsstraße ggü. Nr. 2 17:00-17:45 Ballspiele mit Heike ab 5 Jahre Ort: Eenstock 17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24 18:00 - 18:45 Dance mit Sanni (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 18:30-19:45 Triathlon-Training im GESundFIT (geschlossene Gruppe Triathlon) 19:00-19:45 Herren 55 Plus mit Sanni (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 19:00-21:00 Vorstandssitzung Ort: BSV - Zentrum	15:45-16:30 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Heidstücken 33 16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT) 16:15-17:30 Geräturnen Dienstag Talentgruppe Ort: Eenstock 16:30-17:45 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 16:45-17:45 Geräturnen Anfänger mit Nicole Ebert Ort: Heidstücken 33 16:45-17:45 Geräturnen ab 5 Jahre / Anfänger mit Pitt/Nicole R. Ort: Turnierstieg 24 17:00 - 18:30 Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 17:00-19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150 17:30-18:15 Qigong mit Martina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 17:45-19:30 Geräturnen Wettkampfgruppe bei Bianca Ort: Eenstock 18:00-18:50 BBPR/Workout mit Sanni Ort: Heidstücken 33	16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Gropiusring 43 17:00 - 19:00 Trampolin Alter 4 - 6 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 17:00 - 21:30 Leistungsgruppe und Wettkampfsportler Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorchsstraße ggü. Nr. 2 17:00-17:45 Orthopädische Rehagruppe mit Hilke / Neurologisches Training (Kursraum GESundFIT) 17:00-17:45 Kreativer Kindertanz 7 - 9 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 17:15-18:00 Ballspiele für Kids 4 - 8 Jahre mit Nicole (ehemals Bobbycar) Ort: Gropiusring 43 18:00 - 18:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke (GESundFIT) 18:00-18:45 Fit & Move mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 19:00 - 19:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke (GESundFIT)	16:00-17:30 Gerätetraining im Studio mit Roman 16-20 Uhr (GESundFIT) 16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150 16:15-17:30 Kinderballett II Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 17:00-18:15 Ballspiele für Kids ab 7 Jahre Ort: Eenstock 17:00-18:30 Trampolin Alter 10 - 12 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150 17:30-18:15 Yoga SANFT mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 17:30-18:30 Funktionelles Krafttraining mit Roman (GESundFIT/Kursraum) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44 17:30-19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150 18:00-19:00 Rücken-Aktiv mit Katja Ort: Heidstücken 33 18:15-19:15 Geräturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert Ort: Fabriciusstraße 150	15:30-16:15 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Cornelia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 16:30 - 18:00 Aikido-Kindertraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 16:30-17:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24 16:30-17:30 Special: Zirkeltraining mit Ava (GESundFIT / Kursraum) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44 16:30-18:00 Fußballkindergarten (2018) Ort: HOOP, Sporthalle Steilshoop, Gropiusring 43, 22309 Hamburg 18:00-20:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 18:30 - 21.30 Leistungsgruppe & Landeskader Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorchsstraße ggü. Nr. 2 19:00-20:15 Yoga & Meditation mit Norbert Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44		

Stundenplan

Stand: 02.05.2024

Montag, 23.01.2023	Dienstag, 24.01.2023	Mittwoch, 25.01.2023	Donnerstag, 26.01.2023	Freitag, 27.01.2023	Samstag, 28.01.2023	Sonntag, 29.01.2023
20:00 - 21:00 Pilatoning mit Tanja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	18:00-19:00 Crosskids ab 6 Jahre mit Nadine Deutschmann Ort: Turnierstieg 24 18:15-19:00 Qigong mit Martina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 18:30-20:00 Trampolin Alter 16+ & Fortgeschrittene Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 19:00-19:30 Aikido-Ukemi-Training Ort: Fabriciusstraße 150 19:00-19:50 Functional Step mit Sanni Ort: Heidstücken 33 19:15 - 20:15 Tanzkreis Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 19:30-21:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Fabriciusstraße 150 20:00-21:30 Krav Maga / Selbstverteidigung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	19:00 - 19:45 Uhr Gymnastik Damen 40 plus mit Nicole Ort: Gropiusring 43 19:00-19:45 Choreo Dance mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 19:00-20:30 klassisches Yoga mit Barbara Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2 19:15-20:30 Elternabend Jugend Ort: BSV-Zentrum, Ellernreihe 88 (Gastraum) 20:00-20:45 Zumba mit Jesica Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	18:30 - 20:15 Ballett Open Class (Mittelstufe ab 16 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1 18:30-19:30 Natural Movement mit Roman (GESundFIT) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44 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 Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger Ort: Hallenbad Bramfeld 19:00-21:00 Aikido-Waffentraining Ort: Fabriciusstraße 150 19:30-21:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Fabriciusstraße 150 20:00-21:30 Trampolin als Breitensport für Eltern & Ältere Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg 20:15-21:45 Tanzkurs Fortgeschrittene + Bronze im Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1			