

Stundenplan

Stand: 05.05.2024

Montag, 12.06.2023	Dienstag, 13.06.2023	Mittwoch, 14.06.2023	Donnerstag, 15.06.2023	Freitag, 16.06.2023	Samstag, 17.06.2023	Sonntag, 18.06.2023
<p>09:00 - 09:45 Bauch Beine Rücken Po (Yogalastig) mit Uta Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit JOANNA (GESundFIT)</p>	<p>08:15 - 09:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola</p>	<p>09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT)</p>	<p>08:15-09:30 Hatha Yoga mit Hanna (Active City Day-Special) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>10:00 - 14:00 Leistungsgruppe & Landeskader Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorichsstraße ggü. Nr. 2</p>	<p>10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio 10-14 Uhr mit Roman (GESundFIT)</p>
<p>09:00 - 12:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT)</p>	<p>09:00-09:45 Body in Balance mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>08:15-09:15 Kundalini Yoga at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)</p>	<p>09:00-09:45 Shanti Yoga mit Uta Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>09:00 - 12:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Katja (GESundFIT)</p>		<p>11:00-12:30 Ballett Open Class (AF m. K.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>
<p>10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik (Yogalastig) mit Uta Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>10:00-10:45 Complete Body Workout mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>09:00-09:45 Pilates mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>10:00-10:45 Senioren Fit mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>09:45-10:30 Babyturnen 0-3 Jahre bei Nicole Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>10:00-11:30 Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahren, heilen (traumasensibel) / Kursraum GESundFIT</p>	<p>12:30-14:00 Ballett Open Class (M/ F) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>
<p>10:00-10:45 "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe HOCKERGYMNASTIK (Martina Eggers) Ort: Seniorentreff der Martin-Luther-King-Kirche, Gründgensstraße 28, 22309 Hamburg</p>	<p>10:00-11:00 "Mach mit - bleib fit" Qigong-Gruppe (Roman Tissen) Ort: Max-Brauer-Haus, Hohnerredder 23</p>	<p>09:15 - 11:00 Gerätetraining im Studio 9:15-13 Uhr mit Mariola (GESundFIT)</p>	<p>10:00-11:00 Energetic Yoga mit Uta Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2</p>	<p>10:00 - 11:00 Mach mit - bleib fit / Bewegung im Sitzen oder Stehen von 10:00-11:00 Uhr mit Roman (Max Brauer Haus / Active City Day) Ort: Max-Brauer-Haus, Hohnerredder 23</p>	<p>11:30-12:00 PMR - Entspannung, Schmerz- und Stressbewältigung (traumasensibel) / Kursraum GESundFIT</p>	<p>14:15-14:45 Ballett - Spitze (AF/ M/ F) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>
<p>10:00-11:00 Walking (zügigeres Tempo) mit Mario Ort: BSV-Zentrum, Ellernreihe 88, 22179 Hamburg</p>	<p>10:30-11:15 START: "Mach mit - bleib fit"-Gruppe (Uta Dulias) Wohnbereich 2 / Demenz! Ort: Theodor-Fliedner-Haus, Berner Chaussee</p>	<p>10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik 1 mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>11:00-11:45 Osteoporose-Sport/ Sturzprophylaxe mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>10:00 - 11:30 Schnupper-Gerätetraining im Studio 10:00-11:30 Uhr mit Katja (GESundFIT / Active City Day)</p>	<p>12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio 12-16 Uhr mit Mario (GESundFIT)</p>	<p>8:45-11:00 Danvorbereitung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>
<p>11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik (Yogalastig) mit Uta Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>11:00-11:45 "Mach mit - bleib fit" Hockergruppe (Roman Tissen) Ort: Max-Brauer-Haus</p>	<p>10:45-11:30 Fit in den Tag mit Mariola (Outdoor / Kursraum)</p>	<p>12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Ava (Vertretung) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>10:00 - 11:00 "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe (Norbert Hauschild) Ort: AWO Bramfeld</p>	<p>14:00 - 15:15 Uhr Bauchtanz / orientalischer Tanz mit Julia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	
<p>11:00-12:00 (Nordic) Walking (langsames Tempo / Einsteiger) mit Mario Ort: BSV-Zentrum, Ellernreihe 88, 22179 Hamburg</p>	<p>11:00-12:00 Aerobic mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik 2 mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke</p>	<p>10:45-12:15 Orientalischer Tanz mit Alritah (BSV-Zentrum / Active City Day) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>		
<p>12:00-12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke</p>	<p>11:00-12:00 Beweglichkeits-Training mit Joanna (VERTRETUNG, Kursraum GESundFIT)</p>	<p>11:00-12:00 "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe YOGA IM SITZEN (Uta Dulias) Ort: Seniorentreff der Martin-Luther-King-Kirche, Gründgensstraße 28, 22309 Hamburg</p>	<p>15:00 - 15:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke</p>	<p>15:30-16:15 Ballett - Tänz. Früherziehung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>		
<p>12:00-12:45 Wirbelsäulengymnastik (Yogalastig) mit Uta Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>11:45-12:30 "Mach mit - bleib fit" Sportgruppe (Roman Tissen) Ort: Max-Brauer-Haus</p>	<p>12:00 - 12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola</p>	<p>16:00-16:45 Ballspiele für Kids 4 - 6 Jahre Ort: Eenstock</p>	<p>12:00 - 12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Katja</p>		
	<p>13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit JOANNA</p>	<p>15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Hilke</p>	<p>16:00-16:45 Phantasiereise ab 5 Jahre ohne Atemwegserkrankung mit Marion Beutter Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>14:00-14:45 "Mach mit - bleib fit" Seniorensportgruppe LeNa Steilshoop (Ava Nitsche) Ort: LeNa Steilshoop, Fehlinghöhe 16</p>		

Montag, 12.06.2023	Dienstag, 13.06.2023	Mittwoch, 14.06.2023	Donnerstag, 15.06.2023	Freitag, 16.06.2023	Samstag, 17.06.2023	Sonntag, 18.06.2023
<p>15:15-16:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstiege 24</p>	<p>15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit ROMAN</p>	<p>15:00-15:45 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>16:00-17:30 Gerätetraining im Studio mit Roman 16-20 Uhr (GESundFIT)</p>	<p>15:00 - 16:30 Gerätetraining im Studio 15-18 Uhr mit Ava (GESundFIT)</p>		
<p>16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio 16-20 Uhr mit Matthias (GESundFIT)</p>	<p>15:30-16:30 Kinderballett (Vorstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>15:45-16:45 JUDO Anfänger bis Gelb-Orangegurt Ort: Heidstücken 33</p>	<p>16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>15:30-16:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstiege 24</p>		
<p>16:00-16:45 Kreativer Kindertanz mit Heike Ort: Eenstock</p>	<p>15:45-16:30 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Heidstücken 33</p>	<p>16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Hilke (GESundFIT)</p>	<p>16:30-18:00 JUDO Anfänger 5 - 7 Jahre Ort: Heidstücken 33</p>	<p>15:30-16:15 ABGESAGT Cornelia ist im Urlaub: Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Cornelia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>		
<p>16:00-17:00 Eltern-Kind-Turnen bei Susanne Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT)</p>	<p>16:00-16:45 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:00-18:00 Training Fußball Jahrgang 2016 Ort: Barmwisch 24</p>	<p>16:00-17:30 JUDO Anfänger bis Gelb-Orange Ort: Heidstücken 33</p>		
<p>16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstiege 24</p>	<p>16:15-17:30 Gerätturnen Dienstag Talentgruppe Ort: Eenstock</p>	<p>16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Gropiusring 43</p>	<p>17:00-18:15 Ballspiele für Kids ab 7 Jahre Ort: Eenstock</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>16:30-17:45 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:00 - 19:00 Trampolin Alter 4 - 6 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>17:00-18:30 Trampolin Alter 10 - 12 Jahre Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>	<p>16:30-17:15 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstiege 24</p>		
<p>16:45-17:30 Fußballkindergarten Ort: Ellenreihe 88</p>	<p>16:45-17:45 Gerätturnen Anfänger mit Nicole Ebert Ort: Heidstücken 33</p>	<p>17:00 - 21:30 Leistungsgruppe und Wettkampfsportler 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>16:30-17:30 "Fit for everyone" Friday-Workout in english language with Ava (GESundFIT / Active City Day) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44</p>		
<p>17:00 - 19:00 Leistungsgruppe für DMT Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorichsstraße ggü. Nr. 2</p>	<p>16:45-17:45 Gerätturnen ab 5 Jahre / Anfänger mit Pitt/Nicole R. Ort: Turnierstiege 24</p>	<p>17:00-17:45 Orthopädische Rehagruppe mit Petra / Neurologisches Training (Kursraum / GESundFIT)</p>	<p>17:30-18:15 Yoga SANFT mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>16:45-17:30 Fußballkindergarten Ort: Ellenreihe 88</p>		
<p>17:00-17:45 Ballspiele mit Heike ab 5 Jahre Ort: Eenstock</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 Orthopädische Rehagruppe mit Petra / Neurologisches Training (Kursraum / GESundFIT)</p>	<p>17:30-19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>17:00 - 21:30 Leistungsgruppe & Landeskader Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorichsstraße ggü. Nr. 2</p>		
<p>17:00-17:45 Zumba Kids 7 - 11 Jahre mit Ava Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2</p>	<p>17:00-19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>17:00-17:45 Kreativer Kindertanz 7 - 9 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:15-19:15 Gerätturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert Ort: Fabriciusstraße 150</p>			
	<p>17:30-18:15 Qigong mit Martina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>		<p>18:30 - 20:15 Ballett Open Class (Mittelstufe ab 16 J.) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>			

Stundenplan

Stand: 05.05.2024

Montag, 12.06.2023	Dienstag, 13.06.2023	Mittwoch, 14.06.2023	Donnerstag, 15.06.2023	Freitag, 16.06.2023	Samstag, 17.06.2023	Sonntag, 18.06.2023
<p>17:00-18:00 Training Fußball Jahrgang 2016 Ort: Barmwisch 24</p> <p>17:00-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre mit Susanne Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p> <p>17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</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 Pilatoning mit Tanja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:00-18:50 BBPR/Workout mit Sanni Ort: Heidstücken 33</p> <p>18:15-19:00 Qigong mit Martina 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>19:15 - 20:15 Tanzkreis Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>19:30-21:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>17:15-18:00 Ballspiele für Kids 4 - 8 Jahre mit Nicole Ort: Gropiusring 43</p> <p>18:00 - 18:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra</p> <p>18:00-18:45 Fit & Move mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>18:30 - 19:15 Uhr Gymnastik Damen 40 plus mit Nicole Ort: Gropiusring 43</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>19:00-20:30 klassisches Yoga mit Barbara Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2</p> <p>20:00-20:45 Zumba mit Jesica Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:30-19:30 Natural Movement mit Roman (GESundFIT) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44</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>19:00-20:00 Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger Ort: Hallenbad Bramfeld</p> <p>19:00-20:00 Schwimmkurs für Erwachsene Ort: Hallenbad Bramfeld</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> <p>20:15-21:45 Tanzkurs Bronze/Silber im Standard/Latein Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>18:00-20:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>19:00-20:15 Yoga & Meditation mit Norbert Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44</p>		