

# Stundenplan

Stand: 04.05.2024

Montag, 22.04.2024	Dienstag, 23.04.2024	Mittwoch, 24.04.2024	Donnerstag, 25.04.2024	Freitag, 26.04.2024	Samstag, 27.04.2024	Sonntag, 28.04.2024
09:00 - 09:45 Bauch Beine Rücken Po mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	08:15 - 09:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Katja (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	08:15-09:15 Kundalini Yoga at Home (Zoom) Ort: Online ( ZOOM)	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	08:15-09:30 Yoga mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	08:10 Wandern 1 Durch den südlichen Sachsenwald und die Dalbekschlucht, ca. 12 km Ort: Bushaltestelle Bramfelder Dorfplatz, vor BraKuLa	08:45-11:00 Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
09:00 - 12:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Katja (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	09:00-09:45 Pilates mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:00-09:45 Shanti Yoga mit Uta Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:00 - 12:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Katja (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	10:00 - 10:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe / Schwerpunkt LINE DANCE ANFÄNGER mit Ilse Ort: BSV-Zentrum, Ellernreihe 88, 22179 Hamburg	10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio 10-14 Uhr mit Hilke (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg
10:00-10:45 "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe HOCKERGYMNASTIK mit Sophie Ort: Seniorentreff der Martin-Luther-King-Kirche, Gründgensstraße 28, 22309 Hamburg	09:00-09:45 Body in Balance mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	09:15 - 10:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	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 - 14:00 Leistungsgruppe & Landeskader Ort: MRG-Halle; Langenfort 5, 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorichsstraße ggü. Nr. 2	11:30-13:00 Ballett II (Mittelstufe) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
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) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	10:00-10:45 Energetic Yoga mit Uta Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2	10:00-11:00 "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe (Norbert) Ort: AWO Bramfeld	13:00-13:45 Ballett Spitze Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	13:00-13:45 Ballett Spitze Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00-11:00 "Mach mit - bleib fit" Qigong-Gruppe (Roman) Ort: Max-Brauer-Haus, Hohnerredder 23	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 Afrifah Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:30-12:00 Yin Yoga - Schmerzen reduzieren Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	13:45 - 15:15 Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
12:00-12:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00-11:00 "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe YOGA IM SITZEN (Norbert) Ort: AWO Bramfeld	10:30-11:30 "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe YOGA IM SITZEN (Uta) Ort: Seniorentreff der Martin-Luther-King-Kirche, Gründgensstraße 28, 22309 Hamburg	12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	12:00 - 12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Katja Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	11:00-12:15 Line Dance mit Ilse - Fortgeschrittene Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:15 - 16:30 Ballett Choreografie / Werkstatt Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
12:00-12:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-11:45 "Mach mit - bleib fit" Hockergruppe (Roman) Ort: Max-Brauer-Haus	10:45-11:30 Fit in den Tag mit Mariola (Outdoor / Kursraum) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	14:00-14:45 "Mach mit - bleib fit" Seniorensportgruppe LeNa Steilshoop (Sophie) Ort: LeNa Steilshoop, Fehlinghöhe 16	12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio 12-16 Uhr mit Matthias (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	12:30-13:45 Line Dance mit Ilse - Anfänger*innen Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1
12:00-12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	11:00-12:00 Golden Age Aerobic mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik 2 mit Christina Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	15:00 - 15:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Roman (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	15:00-18:00 Gerätetraining im Studio 15-18 Uhr mit Sophie (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg	14:00 - 15:15 Uhr Bauchtanz / orientalischer Tanz mit Julia 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) Ort: Max-Brauer-Haus		16:00-16:45 Ballspiele für Kids 4 - 6 Jahre Ort: Eenstock	15:30-16:15 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1		

Montag, 22.04.2024	Dienstag, 23.04.2024	Mittwoch, 24.04.2024	Donnerstag, 25.04.2024	Freitag, 26.04.2024	Samstag, 27.04.2024	Sonntag, 28.04.2024
<p>16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio 16-20 Uhr mit Matthias (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>12:00 - 12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>16:00-17:30 Gerätetraining im Studio 16-20.00 Uhr mit Roman (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>16:00-16:45 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</p>		
<p>16:00-16:45 Kreativer Kindertanz mit Heike Ort: Eenstock</p>	<p>15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Hilke Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Hilke Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Fabriciusstraße 150</p>	<p>16:15-17:30 Talentgruppe Gerätturnen mit Pitt Ort: Eenstock</p>		
<p>16:00-17:00 Eltern-Kind-Turnen bei Susanne Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>15:30-16:15 Kinderballett I Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>15:00-15:45 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>16:15-17:30 Kinderballett III Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>16:30 - 18:00 Aikido-Kindertraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>		
<p>16:15-17:00 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</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) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>17:00-18:00 Ambulante Herzgruppe (50 Watt) / kleine Halle Ort: Hegholt 44, 22179 Hamburg</p>	<p>16:45-17:30 Fußballkindergarten Ort: Sportplatz Ellenreihe 88</p>		
<p>16:30-17:45 Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran Kaor Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>16:00-16:45 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:00-18:00 Therapiegruppe (große Halle) Ort: Hegholt 44, 22179 Hamburg</p>	<p>16:45-17:30 Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</p>		
<p>16:45-17:30 Fußballkindergarten Ort: Ellenreihe 88</p>	<p>16:15-17:30 Gerätturnen Dienstag Talentgruppe ab ca. 7 Jahre 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>17:30-20:00 Wettkampfgruppe Gerätturnen 17:30-20:00 Ort: Eenstock</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>16:30-17:30 Kinderballett II 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>18:00-20:00 Aikido-Erwachsenentraining Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>		
<p>17:00-17:45 Ballspiele mit Heike ab 5 Jahre Ort: Eenstock</p>	<p>16:45-17:30 HipHop 7 - 11 Jahre mit Pia Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2</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>18:30 - 21.30 Leistungsgruppe &amp; Landeskader Ort: MRG-Halle; Langenfort 5; 22307 Hamburg; Zugang zur Sporthalle über den Parkplatz von der Lorichsstraße ggü. Nr. 2</p>		
<p>17:00-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre mit Susanne Ort: Hohnerkamp 58, 22175 Hamburg</p>	<p>16:45-17:45 Gerätturnen Anfänger mit Nicole Ebert Ort: Heidstücken 33</p>		<p>17:30 - 18:00 Ballett - Dehnen Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2</p>	<p>19:00-20:15 Yoga &amp; Meditation mit Norbert Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44</p>		
<p>17:15-18:00 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole Ort: Turnierstieg 24</p>	<p>16:45-17:45 Gerätturnen ab 5 Jahre / Anfänger mit Pitt Ort: Turnierstieg 24</p>		<p>17:30-18:00 Ballett - Dehnen Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2</p>			

# Stundenplan

Stand: 04.05.2024

Montag, 22.04.2024	Dienstag, 23.04.2024	Mittwoch, 24.04.2024	Donnerstag, 25.04.2024	Freitag, 26.04.2024	Samstag, 27.04.2024	Sonntag, 28.04.2024
<p>18:00 - 18:45 Zumba mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</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) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>17:30-18:15 Yoga SANFT mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>			
<p>18:30 - 19:30 SONDERTRAINING TRIATHLON mit Frank</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>17:30-19:00 Aikido-Kindertraining Ort: Fabriciusstraße 150</p>			
<p>19:00-19:45 Herren 55 Plus mit Ava Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:15 - 18:15 Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle Ort: Hegholt 44, 22179 Hamburg</p>	<p>17:00-18:00 Ambulante Herzgruppe (50 Watt) / große Halle Ort: Hegholt 44, 22179 Hamburg</p>	<p>18:00-19:00 Lungensportgruppe / große Halle Ort: Hegholt 44, 22179 Hamburg</p>			
<p>20:00 - 21:00 Pilatoning mit Tanja Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:30-18:15 Qigong mit Melanie Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>17:15-18:00 Ballspiele für Kids 4 - 8 Jahre mit Nicole Ort: Gropiusring 43</p>	<p>18:00-19:00 Rücken-Aktiv mit Katja Ort: Heidstücken 33</p>			
	<p>17:30-19:30 Gerätturnen Wettkampfgruppe bei Bianca Ort: Eenstock</p>	<p>18:00 - 18:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>18:15-19:15 Gerätturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert Ort: Fabriciusstraße 150</p>			
	<p>18:00 - 18:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Roman Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p>	<p>18:00 - 19:00 Uhr NEU! Vinyasa Yoga mit Katja Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2</p>	<p>18:30 - 20:15 Ballett III (Fortgeschrittene) Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>			
	<p>18:00-18:45 HipHop 12 - 15 Jahre mit Pia Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2</p>	<p>18:00-18:45 Fit &amp; Move mit Claudia 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>18:00-18:50 BBPR/Workout mit Sanni Ort: Heidstücken 33</p>	<p>18:00-19:00 Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle Ort: Hegholt 44, 22179 Hamburg</p>	<p>18:30-20:00 Trampolin Alter 13 - 15 Jahre &amp; Fortgeschrittene Ort: HÖKO, Sporthalle des Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 Hamburg</p>			
	<p>18:00-19:00 Crosskids ab 6 Jahre mit Jacob und Pitt Ort: Turnierstieg 24</p>	<p>18:30 - 19:15 Uhr Gymnastik Damen 40 plus mit Nicole Ort: Gropiusring 43</p>	<p>18:45-19:45 Faszien Yoga mit Linda Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2</p>			
	<p>18:15 - 19:15 Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle Ort: Hegholt 44, 22179 Hamburg</p>		<p>19:00-20:00 Schwimmkurs für Erwachsene - Fortgeschritten Ort: Hallenbad Bramfeld</p>			

# Stundenplan

Stand: 04.05.2024

Montag, 22.04.2024	Dienstag, 23.04.2024	Mittwoch, 24.04.2024	Donnerstag, 25.04.2024	Freitag, 26.04.2024	Samstag, 27.04.2024	Sonntag, 28.04.2024
	<p>18:15-19:00 Qigong mit Melanie Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>18:30-20:00 Trampolin Alter 16+ &amp; 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>20:00-21:30 Krav Maga / Selbstverteidigung Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>19:00 - 19:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg</p> <p>19:00-19:45 Choreo Dance mit Claudia Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p> <p>19:00-20:00 Sanft-Fit-Entspannt (Gymnastik/RH) / große Halle Ort: Hegholt 44, 22179 Hamburg</p> <p>19:00-20:30 Hatha Yoga mit Katja NEU Ort: BSV - Zentrum, Sportraum2</p> <p>20:00-20:45 Zumba mit Cigdem Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1</p>	<p>19:00-20:00 Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle Ort: Hegholt 44, 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 &amp; 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>			