

Stundenplan Aktiv & Gesund (Gymnastik)

Stand: 19.06.2021

| Montag, 21.06.2021 | Dienstag, 22.06.2021 | Mittwoch, 23.06.2021 | Donnerstag, 24.06.2021 | Freitag, 25.06.2021 | Samstag, 26.06.2021 | Sonntag, 27.06.2021 |
|--|---|--|--|---|--|---------------------|
| 09:00 - 09:45 Bauch Beine Rücken Po mit Katja (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 09:00-09:45 Body in Balance mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 06:00-07:00 Fitness at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) | 08:15-09:15 Kundalini Yoga @ home mit Anke (Zoom) * Ort: Online (ZOOM) | 08:00-08:15 Freie Meditation (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 10:00 - 10:40 Fit am Samstag @ home mit Ava (Zoom) Ort: Online (ZOOM) | |
| 09:00-10:00 Qigong (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44 | 10:00 - 12:00 Persönliche Sportberatung (telefonisch) Ort: Telefon-Sprechzeit | 10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik mit Christina (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | 09:00-09:45 Pilates & Faszien mit Christa (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ / Ostfläche 2 | 08:00-09:30 Meditation & Hatha Yoga @ home mit Hanna / Linda (Zoom) Ort: Online (ZOOM) | 11:00 - 11:40 Dehnung & Entspannung @ home mit Ava (Zoom) Ort: Online (ZOOM) | |
| 10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 10:00-10:45 Complete Body Workout mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | 10:00-10:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | 08:30-09:30 Hatha Yoga am Morgen mit Hanna/Linda (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | 11:00-12:15 Line Dance mit Ilse (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | |
| 10:15-11:15 Qigong mit Christa (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44 | 11:00-12:00 Aerobic mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 18:00-18:40 Body in Balance @ home mit Claudia (Zoom) Ort: Online (ZOOM) | 10:00-11:00 Qigong mit Christa (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ / Ostfläche 2 | 19:00-20:15 Yoga & Meditation (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe / Wiese n.n. | | |
| 10:15-11:15 Walking (Fortgeschrittene) selbst organisiert Ort: BSV - Zentrum | 17:45-18:30 Workout 1 mit Sanni (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe / Ostfläche 2 | 19:00 - 20:00 Uhr Gymnastik Damen 40 plus Ort: Bramfelder See | 11:00-11:45 Osteoporose-Sport mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | | | |
| 11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ | 17:45-18:30 Qigong 1 mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegunginsel) | 19:00-19:40 Fit & Move @ home (Zoom) Ort: Online (ZOOM) | 12:00-12:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1 | | | |
| 11:30-12:30 Nordic Walking mit Christl (Einsteiger) Ort: BSV - Zentrum | 18:45-19:30 Workout 2 mit Sanni (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe / Ostfläche 2 | 19:00-19:45 Sanft-Fit-Enspannt Ort: Hegholt 44 / SCHULHOF (Outdoor/im Freien) | 18:00 - 19:00 Online-Workout mit Sanni (Instagram) Ort: Online / Instagram (BSV) | | | |
| 14:00 - 15:00 Gesund zu Hause (Videos) Ort: digitales Angebot (Video) | 18:45-19:30 Qigong 2 mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegunginsel) | 19:00-20:30 Hatha Yoga mit Barbara (im Freien / Zoom) Ort: Ellenreihe / Wiese n.n. | | | | |
| 15:00 - 16:00 Vitalfuß at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video) | 20:00-21:00 Krav Maga - Fit for Fight Workout mit Micha (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe / Ostfläche 2 | | | | | |
| 17:30-18:15 Yogawalk im Grünen - ein Achtsamkeits-Spaziergang mit Hari Bhajan Simran Kaor (Outdoor / im Freien) Ort: BSV - Zentrum | | | | | | |

Stundenplan Aktiv & Gesund (Gymnastik)

Stand: 19.06.2021

| Montag, 21.06.2021 | Dienstag, 22.06.2021 | Mittwoch, 23.06.2021 | Donnerstag, 24.06.2021 | Freitag, 25.06.2021 | Samstag, 26.06.2021 | Sonntag, 27.06.2021 |
|---|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <p>18:00 - 18:45 Zumba mit Ava (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe / Wiese n.n.</p> <p>18:30-20:00 Kundalini Yoga mit Linda (Outdoor / im Freien) Ort: Ellernreihe / Ostfläche 2</p> <p>19:00-19:45 Herren 55 Plus mit Maria Ort: Ellernreihe / Wiese n.n.</p> <p>20:00 - 21:00 Pilatoning @ home mit Tanja (Zoom) Ort: Online (ZOOM)</p> | | | | | | |