

Stundenplan Aktiv & Gesund (Gymnastik)

Stand: 28.06.2021

Montag, 05.07.2021	Dienstag, 06.07.2021	Mittwoch, 07.07.2021	Donnerstag, 08.07.2021	Freitag, 09.07.2021	Samstag, 10.07.2021	Sonntag, 11.07.2021
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	10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik 1 mit Christina (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	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	11:00-12:15 Line Dance mit Ilse (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	
09:00-10:00 Qigong mit Christa (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44	10:00-10:45 Complete Body Workout mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	11:00-11:45 Wirbelsäulengymnastik 2 mit Christina (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	09:00-09:45 Pilates & Faszien mit Christa (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ / Ostfläche 2	08:00-09:30 Meditation & Hatha Yoga @ home mit Hanna / Linda (Zoom) Ort: Online (ZOOM)	12:30-13:45 Line Dance für Einsteiger mit Ilse (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	
10:00-10:45 Wirbelsäulengymnastik mit Katja (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	11:00-12:00 Aerobic mit Claudia (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ	18:00-18:45 Fit & Move Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	10:00-10:45 Gymnastik für Senioren mit Sabine (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1	08:30-09:30 Yoga mit Hanna/Linda (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Ellenreihe KUNSTRASEN / Ostfläche 1		
10:15-11:15 Qigong mit Christa (Outdoor / im Freien) Ort: Sportplatz / Kunstrasen Erich-Ziegel-Ring 44	17:45-18:30 Workout 1 mit Julia (Outdoor / im Freien) Ort: Ellenreihe / Ostfläche 2	19:00-19:45 Sanft-Fit-Entspannt Ort: Hegholt 44 / SCHULHOF (Outdoor/im Freien)	10:00-11:00 Qigong mit Christa (Outdoor / im Freien) Ort: BSV-Zentrum SPORTPLATZ / Ostfläche 2	19:00-20:15 Yoga & Meditation mit Norbert (kleine Halle)		
10:15-11:15 Walking (Fortgeschrittene) selbst organisiert Ort: BSV - Zentrum	17:45-18:30 Qigong 1 mit Martina (Outdoor / im Freien) Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegunginsel)	19:00-19:45 Choreo Dance Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	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	18:45-19:30 Workout 2 mit Julia (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Ellenreihe / Ostfläche 2	19:00-20:30 Hatha Yoga mit Barbara (im Freien / Gymnastikhalle) Ort: Hegholt 44 / SCHULHOF (Outdoor/im Freien)	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 Qigong 2 mit Martina (Outdoor / im Freien) ACTIVE CITY SUMMER Ort: Wiese Bramfelder See (bei der Bewegunginsel)	20:15-21:00 Zumba Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1	17:00 - 19:00 Technischer Support mit Ralf (Innenbereich GESundFIT) Ort: Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg			
14:00 - 15:00 Gesund zu Hause (Videos) 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 Rücken-Yoga SANFT mit Linda Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1			
15:00 - 16:00 Vitalfuß at Home (Video) Ort: digitales Angebot (Video)						
16:30-17:45 Kundalini Yoga Ort: BSV - Zentrum Sportraum 1						

Stundenplan Aktiv & Gesund (Gymnastik)

Stand: 28.06.2021

Montag, 05.07.2021	Dienstag, 06.07.2021	Mittwoch, 07.07.2021	Donnerstag, 08.07.2021	Freitag, 09.07.2021	Samstag, 10.07.2021	Sonntag, 11.07.2021
<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 Anke Ort: Hegholt 44, Gymnastikhalle (kleine Halle)</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>						