



SOMMERPROGRAMM

AKTIV & GESUND

30. Juni - 10. August 2011

| | | | | |
|------------|-------------|---------------------------|----------------------|--|
| Montag | 9.00–10.00 | Bauch-Beine-Rücken-Po | Erika Simonsen | |
| Montag | 10.00–11.00 | Wirbelsäulengymnastik | Erika Simonsen | |
| Montag | 10.15–11.15 | Walking (Fortg.) | Sabine Skarpil | |
| Montag | 11.30–12.30 | Walking (Einsteiger) | Sabine Skarpil | |
| Montag | 11.00–12.00 | Wirbelsäulengymnastik | Erika Simonsen | |
| Montag | 16.30–18.00 | Yoga (Kundalini) | Kerstin Haase | <i>nicht am 25.7., 1.8.</i> |
| Montag | 18.00–19.00 | Wirbelsäulengymnastik | Nathalie Hönicke | <i>nicht am 25.7., 1.8., 8.8.</i> |
| Montag | 19.00–20.00 | Herren 55 Plus | Sabine Skarpil | |
| Dienstag | 10.00–11.00 | Bauch-Beine-Rücken-Po | Claudia Lienau | <i>nicht am 12.7.</i> |
| Dienstag | 11.00–12.00 | Aerobic | Claudia Lienau | <i>nicht am 12.7.</i> |
| Dienstag | 17.45–18.45 | Wirbelsäulengymnastik | Nathalie H./Tanja S. | |
| Dienstag | 18.45–19.45 | Body Fit | Nathalie H./Tanja S. | |
| Dienstag | 19.30–21.00 | Orient. Tanz (Einsteiger) | Erika Simonsen | <i>nicht am 12.7.</i> |
| Dienstag | 19.45–21.15 | Gesundheitsspaß | Sabine Skarpil | |
| Mittwoch | 09.00–10.00 | Sommer-Workout | Hilke Horstmann | |
| Mittwoch | 10.00–11.00 | Mind&Body | Hilke Horstmann | |
| Mittwoch | 14.00–15.00 | Wirbelsäulengymnastik | Erika Simonsen | <i>nicht am 13.7.</i> |
| Mittwoch | 15.00–16.00 | Beckenbodengymnastik | Erika Simonsen | <i>nicht am 13.7.</i> |
| Mittwoch | 17.00–18.00 | Walking&Entspannung** | Hilke Horstmann | am GESundFIT |
| Mittwoch | 18.00–19.00 | Fitness | Claudia Lienau | <i>nicht am 13.7.</i> |
| Mittwoch | 19.00–20.00 | Dance-Mix | Claudia Lienau | <i>nicht am 13.7.</i> |
| Mittwoch | 20.00–21.00 | Body Fit | Sabine Kammeyer | <i>nicht am 20.7.</i> |
| Donnerstag | 09.00–10.00 | Fitness | Doris Camien | <i>nicht am 7., 14., 21., 28.7</i> |
| Donnerstag | 10.00–11.00 | Sanft und Seele | Doris Camien | <i>nicht am 7., 14., 21., 28.7</i> |
| Donnerstag | 10.00–11.00 | Gymnastik für Senioren | Sabine Skarpil | |
| Donnerstag | 11.00–12.00 | Osteoporose-Sport | Sabine Skarpil | |
| Donnerstag | 11.15–12.15 | Qigong | Christa Grammerstorf | |
| Donnerstag | 17.30–18.30 | Wirbelsäulengymnastik | Melanie Schmidt | |
| Donnerstag | 19.30–20.45 | Hatha Yoga | Petra Märlander | <i>nicht vom 14.7. - 11.8.</i> |
| Donnerstag | 19.00–20.00 | Seespaziergang* | Elke Meins | am „Seehof“ , <i>nicht am 30.6.</i> |
| Freitag | 8.30–9.30 | Hatha Yoga | Petra M./Hanna K. | |
| Freitag | 9.30–11.00 | Orient. Tanz | Erika Simonsen | <i>nicht am 8.7., 15.7.</i> |
| Freitag | 11.00–12.30 | Orient. Tanz | Erika Simonsen | <i>nicht am 8.7., 15.7.</i> |
| Samstag | 10.00–11.00 | Pilates | Hannah Klein | |

*Treffpunkt: Fabriciusstraße 288, Höhe Cafe-Restaurant „Seehof“

** Treffpunkt: GESundFIT (Fitness-Studio), Erich-Ziegel-Ring 44 (Steilshoop)

**Während der Hamburger Sommerferien sind alle Schulturnhallen geschlossen.
Die Sommer-Sportangebote des Bramfelder SV finden
im BSV-Zentrum in der Ellernreihe 88 statt.**