



Sommerprogramm

des Bramfelder Sportvereins

21. Juni bis 1. August



Montag	09.00–10.00	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	Kundalini Yoga	Kerstin Haase	
Montag	18.00–19.00	Wirbelsäulengymnastik	Nathalie Hönicke	
Montag	19:00–20.00	Herren 55 Plus	Sabine Skarpil	
Montag	20:00–21.30	Spiel & Gymnastik	Norbert Hauschild	
Montag	20:30–21.30	Pilatoning	Tanja Stern	
Dienstag	09.00–10.00	Fit am Morgen	Claudia Lienau	<u>nicht</u> am 17. Juli
Dienstag	10.00–11.00	Bauch-Beine-Rücken-Po	Claudia Lienau	<u>nicht</u> am 17. Juli
Dienstag	11.00–12.00	Aerobic	Claudia Lienau	<u>nicht</u> am 17. Juli
Dienstag	17.45–18.45	Wirbelsäulengymnastik	Nathalie Hönicke	
Dienstag	A 18.00–19.00	Fit mit Kinderwagen**	Tanja Stern	Spielplatz Appelhoffweiher
Dienstag	18.45–19.45	Latin-Dance-Fever	Erika Simonsen	<u>nicht</u> am 24. Juli
Dienstag	19.45–21.15	Orientalischer Tanz	Erika Simonsen	<u>nicht</u> am 24. Juli
Mittwoch	A 08.00–09.00	Yoga-Technik (Einsteiger-Kurs)	Hanna Kuhnt	Erich-Ziegel-Ring 44 , <u>nicht</u> am 18.7.
Mittwoch	14.00–15.00	Wirbelsäulengymnastik	Erika Simonsen	
Mittwoch	15.00–16.00	Beckenbodengymnastik	Erika Simonsen	
Mittwoch	17.00–18.00	Walking & Entspannung***	Hilke Horstmann	Erich-Ziegel-Ring 44
Mittwoch	18.00–19.00	Fitness	Claudia Lienau	<u>nicht</u> am 20. Juni <u>und</u> 18. Juli
Mittwoch	19.00–20.00	Dance - Mix	Claudia Lienau	<u>nicht</u> am 20. Juni <u>und</u> 18. Juli
Mittwoch	19.30–20.30	Hip Hop Ladies Dance	Maurice Preibisch	
Mittwoch	19.00–20.00	Seespaziergang*	Elke Meins	Café Seehof, <u>nicht</u> am 1.8.
Mittwoch	20.00–21.00	Workout	Sabine Kammeyer	<u>nicht</u> am 27. Juni
Donnerstag	A 09.15–10.00	Zirkeltraining an Geräten***	Michael Edomwandagbon	Erich-Ziegel-Ring 44
Donnerstag	10.00–11.00	Gymnastik für Senioren	Sabine Skarpil	
Donnerstag	11.00–12.00	Osteoporose-Sport	Sabine Skarpil	
Donnerstag	10.00–11.00	Tai Chi	Christa Grammerstorf	bei schönem Wetter draußen
Donnerstag	11.15–12.15	Qigong	Christa Grammerstorf	
Donnerstag	A 17:00–18.30	Flamenco-Schnupperkurs	Saskia van Dijk	3 Termine: 28.6., 5.7. und 12.7.
Donnerstag	17.30–18.30	Wirbelsäulengymnastik	Melanie Schmidt	<u>nicht</u> am 5. Juli <u>und</u> 12. Juli
Donnerstag	18.30–19.30	Hatha Yoga	Jens Grotefendt	<u>nicht</u> am 19. Juli <u>und</u> 26. Juli
Donnerstag	19.30–20.00	Entspannung	Jens Grotefendt	<u>nicht</u> am 19. Juli <u>und</u> 26. Juli
Donnerstag	A 20.00–20.30	Step-Basic (Einsteiger-Kurs)	Jessica Madsen	
Donnerstag	20.30–21.30	Step-Aerobic	Jessica Madsen	
Freitag	08.30–09.30	Hatha Yoga	Hanna Kuhnt	bei schönem Wetter draußen
Freitag	09.30–11.00	Orientalischer Tanz	Erika Simonsen	<u>nicht</u> am 27. Juli
Freitag	11.00–12.30	Orientalischer Tanz	Erika Simonsen	<u>nicht</u> am 27. Juli
Freitag	A 18.30–19.30	Zirkeltraining an Geräten***	Michael Edomwandagbon	Erich-Ziegel-Ring 44
Samstag	10.00–11.00	Pilates	Hannah Klein	

A = Anmeldung unbedingt erforderlich! BSV-Geschäftsstelle Telefon: 040 - 641 41 44

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

** **Treffpunkt:** Spielplatz am Appelhoffweiher

*** **Treffpunkt:** Fitness-Studio GESundFIT, Erich-Ziegel-Ring 44 (Steilshoop) – Bitte 15 Min. früher da sein!

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