

Aktiv & Gesund im Bramfelder Sportverein

Sie trainieren in unseren Gesundheitssport-Angeboten **ab 18 Euro Grundbeitrag** im Monat. Im Grundbeitrag sind die Angebote unseres **Aktiv & Gesund-Programms** bereits enthalten (Kursplan siehe Rückseite).

Im **Rehasport** können Sie mit **6 Euro bzw. 10 Euro Zusatzbeitrag** zielgerichtet und unter qualifizierter Anleitung aktiv werden. Die Krankenkasse übernimmt i.d.R. die Kosten für Sie. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der großen Nachfrage in einigen Gruppen Wartelisten führen. Die Teilnahme ist nur nach ausführlicher Eingangsberatung möglich, bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin.

Individuelle Betreuung und eine persönliche Trainingsplanung erhalten unsere Mitglieder für nur **21,50 Euro Zusatzbeitrag** in unserem **Gesundheits- und Fitness-Studio GESundFIT**. Mitglieder aller Abteilungen sind herzlich zu einem Probetraining eingeladen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit unserem Trainer-Team (Mo - Fr 9 - 13 Uhr und 16 - 20 Uhr, Sa 12 - 16 Uhr und So 10 - 14 Uhr), Tel: 040 - 63 64 72 35.

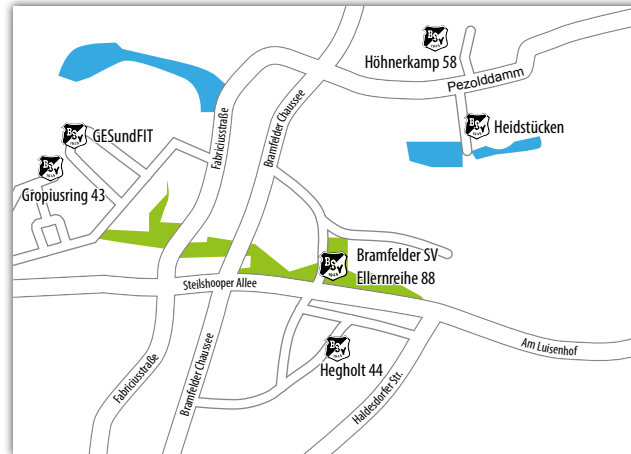
Wir haben **mehr als 50 wöchentliche Kurse** von A wie Aerobic bis Z wie Zumba für Sie im Angebot. Die Mitgliedschaft ist vielseitig und fair: zeitliche Flexibilität und freie Wahl aus abwechslungsreichen Kursangeboten mit zwei Kündigungsterminen im Jahr. Schnuppern Sie gerne einmal unverbindlich rein - **wir freuen uns auf Sie!**

	Grundbeitrag	Zusatzbeitrag	Gesamtbeitrag
Aktiv & Gesund	18,00 €	0,00 €	18,00 €
Rehasport	18,00 €	6,00 €	24,00 €
Herzsport	18,00 €	10,00 €	28,00 €
GESundFIT	18,00 €	21,50 €	39,50 €

Bramfelder Sportverein von 1945 e.V.

BSV-Zentrum
Ellernreihe 88
22179 Hamburg

info@bramfelder-sv.net
www.bramfelder-sv.net
Tel.: 040 - 641 41 44



Sportstätten

Sportraum 1	Oberer Sportraum im BSV-Zentrum, Ellernreihe 88
BSV-Zentrum	Treffpunkt vorm Eingang, Ellernreihe 88
GESundFIT	Fitness-Studio, Erich-Ziegel-Ring 44 (Tel: 63 64 72 35)
Gropiusring 43	Gymnastikhalle der Gesamtschule Steilshoop
Hegholt 44	Grundschule Bramfeld (hintere große Halle, kleine Halle)
Heidstücken 33	Turnhalle der Schule Heidstücken
Hohnerkamp 58	Anne-Frank-Schule (kleine Halle / große Halle)
Weidkoppel 82	Schule Eenstock

BRAMFELDER SV




Kursangebot Aktiv & Gesund

Gültigkeit: 06.08. - 20.12.2020 | Änderungen vorbehalten



Kursangebot Aktiv & Gesund

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00-09:45 (Sportraum 1) Bauch Beine Rücken Po	09:00-09:45 (Sportraum 1) Body in Balance	10:00-11:00 (Sportraum 1) Wirbelsäulengymnastik	09:00-09:45 (Sportraum 1) Pilates	08:00-08:15 (Sportraum 1) Freie Meditation	11:00-12:15 (Sportraum 1) Line Dance Fortgeschrittene
09:30-10:30 (GESundFIT) Yoga + ab 21.09.2020	10:00-10:45 (Sportraum 1) Complete Body Workout	11:30-12:00 (GESundFIT) Fitness +	10:00-11:00 (BSV-Zentrum) Faszien Fit	08:30-09:30 (Sportraum 1) Hatha Yoga am Morgen	12:30-13:45 (Sportraum 1) Line Dance Einsteiger
10:00-10:45 (Sportraum 1) Wirbelsäulengymnastik	11:00-12:00 (Sportraum 1) Aerobic	16:15-17:15 (Hohnerkamp 58) Gymnastik 40Plus	10:00-10:45 (Sportraum 1) Gymnastik für Senioren	10:45-12:15 (Sportraum 1) Orientalischer Tanz	
10:00-11:00 (BSV-Zentrum) Qigong	13:00-13:45 (GESundFIT) Aktiv & Gesund Bramfelder See bis 15.09.2020	18:00-18:45 (Sportraum 1) Fit & Move	11:00-11:45 (Sportraum 1) Osteoporose-Sport	19:30-20:45 (Hegholt 44, kl. Halle) Yoga & Meditation	
10:15-11:15 (BSV-Zentrum) Walking (Fortgeschritten)	18:00-19:00 (GESundFIT) Faszien / Theraband bis 15.09.2020	19:00-20:00 (Hegholt 44) Sanft - Fit - Entspannt	11:15-12:15 (BSV-Zentrum) Qigong		
11:00-12:00 (Sportraum 1) Wirbelsäulengymnastik	18:00-19:45 (Sportraum 1) Choreo Dance	19:00-19:45 (Sportraum 1) Gym Frauen 40 Plus	12:00-13:00 (Sportraum 1) Gymnastik für Senioren		
11:30-12:30 (BSV-Zentrum) Nordic Walking (Einsteiger)	18:00-18:35 (Hohnerkamp 58) Line Dance (große Halle)	19:00-19:45 (Gropiusring 43) Gym Frauen 40 Plus	17:30-18:15 (Sportraum 1) Rücken-Yoga		
15:00-15:30 (Sportraum 1) Line Dance Fortgeschrittene	18:00-18:45 (Heidstücken 33) Bauch Beine Rücken Po	20:00-21:00 (Hegholt 4, kl. Halle) Hatha Yoga	19:00-20:00 (GESundFIT) Energie Flow bis 30.09.2020		
15:30-16:15 (Sportraum 1) Line Dance Einsteiger	18:45-19:20 (Hohnerkamp 58) Rock the Billy (große Halle)	20:00-21:00 (Sportraum 1) ZUMBA®	19:00-20:00 (Heidstücken 33) Rücken - Fit		
16:30-17:45 (Sportraum 1) Kundalini Yoga	18:45-19:30 (Sportraum 1) Tanzkreis: Stand./Latein		20:15-21:15 (Sportraum 1) Tanzkurs Fortgeschrittene Standard / Latein		
18:00-18:45 (Sportraum 1) ZUMBA®	19:00-19:45 (Heidstücken 33) Functional Step ab 25.08.2020		20:15-21:15 (GESundFIT) ZUMBA® ab 01.10.2020		
18:30-20:00 (Hegholt 44, kl. Halle) Kundalini Yoga	19:45-20:30 (Weidkoppel 82) Workout				
19:00-19:45 (Sportraum 1) Herren 55 Plus	+ 19:45-21:15 (Sportraum 1) Krav Maga				
20:00-21:00 (Sportraum 1) Pilatoning					

Achtung: Durch die Corona Verordnung sind die Kurszeiten um 15 Minuten gekürzt, um die Räume / Hallen zu desinfizieren und zu lüften. Kurszeiten müssen unbedingt eingehalten werden.

Gültigkeit: 06.08. - 20.12.2020
Änderungen vorbehalten