

# Freie Plätze in unseren Sportgruppen



SPORTGRUPPEN sind kontinuierlich, wöchentlich stattfindende Sportangebote unseres Vereins. Im Vergleich zu unseren KURSEN kann hier ein fortlaufender Einstieg erfolgen. Die Anmeldung erfolgt zur Geschäftszeit des Vereins.



Sehr viele unserer Gruppen sind für den Rehabilitationssport lizenziert. Die Kosten können im Rahmen dessen von der Krankenkasse übernommen werden.



Ist für dich nicht das passende Sportangebot dabei? Bleib auf dem Laufenden und informier' dich regelmäßig über freiwerdende Plätze in den Sportgruppen und unsere neuen Kurse – hier im Verein an der Pinnwand und online auf [www.bsv-aok.de](http://www.bsv-aok.de).

	Tag	Zeit	Ort
<b>Cheerdance (ab 16 Jahre) Showgruppe</b>	Montag	19.00 Uhr	Kursraum
<b>Workout</b>	Dienstag	18.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	19.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	20.00 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	18.00 Uhr	Turnhalle
<b>Bootcamp</b>	Donnerstag	20.30 Uhr	Gymnastikraum
<b>Allgemeine Sportgruppe</b>	Montag	12.30 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	13.30 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	14.00Uhr	Turnhalle
	Freitag	15.00 Uhr	Turnhalle
<b>Gymnastik-Konditionieren</b>	Montag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Montag	16.00 Uhr	Turnhalle
	Mittwoch	11.00 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Gymnastik-Orthopädie</b>	Dienstag	9.00 Uhr	Kursraum
	Mittwoch	9.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	12.00 Uhr	Kursraum
	Donnerstag	14.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	17.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	19.00 Uhr	Gymnastikraum

<b>Basketball</b>	Freitag	17.00 Uhr	Turnhalle
<b>Volleyball</b>	Montag	11.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	19.30 Uhr	externe Sporthalle
<b>Laufgruppe</b>	Mittwoch	18.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Donnerstag	18.00 Uhr	Treff am Haupteingang
<b>Nordic Walking</b>	Montag	9.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Montag	11.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Samstag	10.15 Uhr	Treff am Haupteingang
<b>Schwimmgruppen</b>	Montag	12.50 Uhr	Sportbad
	Montag	20.20 Uhr	Sportbad
	Montag	21.00 Uhr	Sportbad
	Dienstag	14.15 Uhr	Schwimmhalle Nordost
	Freitag	9.00 Uhr	Sportbad
	Freitag	13.15 Uhr	SH Markleeberg
	Freitag	14.00 Uhr	SH Markleeberg
<b>Flachwassergymnastik</b>	Mittwoch	13.45 Uhr	Sportbad
<b>Fit-Mix 50+</b>	Dienstag	10.00 Uhr	Turnhalle
	Dienstag	11.00 Uhr	Turnhalle
	Mittwoch	08.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	09.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	10.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	11.00 Uhr	Turnhalle
<b>Fit-Mix 50+ (mit Spiel)</b>	Mittwoch	08.30 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	09.00 Uhr	Turnhalle
<b>Aerobic 50+ (Einsteiger)</b>	Dienstag	10.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Step Aerobic</b>	Freitag	17.30 Uhr	Aerobicraum
<b>Bauch-Beine-Po (Senioren)</b>	Donnerstag	11.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Osteoporose</b>	Dienstag	9.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Lungensport</b>	Mittwoch	15.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	16.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Herzsport</b>	Donnerstag	9.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Ergometertraining</b>	Donnerstag	10.00 Uhr	Ergometerraum

<b>Morbus Bechterew-Sport</b>	Montag	19.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Sport nach Krebs (Brustkrebs)</b>	Mittwoch	13.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	18.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Rheuma-Sport</b>	Freitag	11.30 Uhr	Gymnastikraum
<b>Sport bei Depressionen</b>	Freitag	15.00 Uhr	Kursraum
<b>Sport bei Diabetes</b>	Mittwoch	14.00 Uhr	Turnhalle
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Montag	08.00 Uhr	Aerobicraum
	Montag	16.00 Uhr	Aerobicraum
	Montag	17.00 Uhr	Aerobicraum
	Dienstag	11.00 Uhr	Aerobicraum
	Dienstag	13.00 Uhr	Kursraum
	Dienstag	14.00 Uhr	Gymnastikraum
	Dienstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Dienstag	18.00 Uhr	Kursraum
	Dienstag	18.30 Uhr	Gymnastikraum
	Dienstag	19.30 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	18.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	20.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	8.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	10.00 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	13.00 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	19.30 Uhr	Aerobicraum
	Freitag	9.30 Uhr	Gymnastikraum
	Freitag	10.30 Uhr	Gymnastikraum
	Freitag	11.30 Uhr	Aerobicraum
	Freitag	18.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Zirkeltraining</b>	Dienstag	08.00 Uhr	Fitnessstudio
	Dienstag	15.00 Uhr	Fitnessstudio
	Mittwoch	12.00 Uhr	Fitnessstudio
	Mittwoch	19.00 Uhr	Fitnessstudio
	Donnerstag	14.00 Uhr	Fitnessstudio

## Reha-Orthopädie-Sport

Montag	14.00 Uhr	Reha-Studio
Montag	15.00 Uhr	Reha-Studio
Montag	17.00 Uhr	Reha-Studio
Montag	18.00 Uhr	Reha-Studio
Montag	20.00 Uhr	Reha-Studio
Dienstag	9.00 Uhr	Reha-Studio
Dienstag	11.00 Uhr	Reha-Studio
Dienstag	12.00 Uhr	Reha-Studio
Dienstag	14.00 Uhr	Reha-Studio
Dienstag	16.00 Uhr	Reha-Studio
Dienstag	20.00 Uhr	Reha- Studio
Mittwoch	09.00 Uhr	Reha-Studio
Mittwoch	12.00 Uhr	Reha-Studio
Mittwoch	13.00 Uhr	Reha-Studio
Mittwoch	17.00 Uhr	Reha-Studio
Mittwoch	16.00 Uhr	Reha-Studio
Mittwoch	18.00 Uhr	Reha-Studio
Mittwoch	20.00 Uhr	Reha- Studio
Donnerstag	08.00 Uhr	Reha-Studio
Donnerstag	13.00 Uhr	Reha-Studio
Donnerstag	14.00 Uhr	Reha-Studio
Donnerstag	18.30 Uhr	Reha- Studio
Donnerstag	15.00 Uhr	Reha-Studio
Freitag	8.30 Uhr	Reha-Studio
Freitag	09.30 Uhr	Reha-Studio
Freitag	10.30 Uhr	Reha-Studio
Freitag	11.30 Uhr	Reha-Studio
Freitag	15.00 Uhr	Reha-Studio
Freitag	17.00 Uhr	Reha-Studio
Freitag	18.00 Uhr	Reha-Studio

