

# 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).

	<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>
<b>Gymnastik-Fit-Mix</b>	Mittwoch	19.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Step-Aerobic</b>	Freitag	17.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Bootcamp</b>	Donnerstag	20.30 Uhr	Gymnastikraum
<b>Work-Out</b>	Montag	18.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Ergometertraining</b>	Donnerstag	9.00 Uhr	Ergometerraum
<b>Allgemeine Sportgruppe</b>	Montag	10.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	13.30 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	14.00 Uhr	Turnhalle
<b>Gymnastik-Konditionieren</b>	Montag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Dienstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Gymnastik-Orthopädie</b>	Montag	14.30 Uhr	Kursraum
	Mittwoch	17.00 Uhr	Kursraum
	Donnerstag	17.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Volleyball</b>	Montag	11.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	19.30 Uhr	externe Sporthalle
	Mittwoch	11.00 Uhr	Turnhalle
<b>Laufgruppe</b>	Mittwoch	18.30 Uhr	Treff am Haupteingang
<b>Nordic Walking</b>	Montag	09.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Montag	11.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Dienstag	17.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Donnerstag	18.00 Uhr	Treff am Haupteingang

	Freitag	10.00 Uhr	Treff am Haupteingang
<b>Fit-Mix 50+ (mit Spiel)</b>	Donnerstag	09.00 Uhr	Turnhalle
<b>Morbus Bechterew-Sport</b>	Montag	19.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Post-Covid-Sport</b>	Dienstag	17.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Sport nach Krebs (Brustkrebs)</b>	Mittwoch	11.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	13.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	18.00 Uhr	Kursraum
<b>Sport nach Krebs (Prostata)</b>	Montag	13.30 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	12.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Diabetes- Sport</b>	Mittwoch	14.00 Uhr	Turnhalle
<b>Multiple Sklerose</b>	Montag	12.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Dienstag	19.30 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	20.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	15.00 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	18.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	18.30 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	19.30 Uhr	Aerobicraum
	Freitag	15.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Zirkeltraining</b>	Montag	13.00 Uhr	Fitnessstudio
	Dienstag	08.00 Uhr	Fitnessstudio
	Dienstag	15.00 Uhr	Fitnessstudio
<b>Reha-Orthopädie-Sport</b>	Dienstag	10.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	17.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	20.00 Uhr	Reha-Studio
	Mittwoch	12.00 Uhr	Reha-Studio
	Mittwoch	14.00 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	8.30 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	9.30 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	15.00 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	19.00 Uhr	Reha-Studio
<b>Schwimmen (für Vereinsmitglieder)</b>	Montag	9.30 Uhr	SH Nordost
	Montag	10.15 Uhr	SH Nordost
	Montag	10.40 Uhr	Sportbad
	Dienstag	15.40 Uhr	SH West
	Mittwoch	13.15 Uhr	Sportbad

Freitag	9.00 Uhr	SH Süd
Freitag	10.30 Uhr	Sportbad
Freitag	10.45 Uhr	SH Südost
Freitag	11.30 Uhr	SH Südost
Freitag	14.15 Uhr	SH West
Freitag	16.00 Uhr	Turnhalle
Mittwoch	19.00 Uhr	Kursraum
Donnerstag	19.30 Uhr	Turnhalle

**Kinderturnen (4-6 Jahre)**

**Zumba**

Letzte Aktualisierung: 28.04.2026