

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.

	Tag	Zeit	Ort
Cheerdance (ab 16 Jahre) Showgruppe	Montag	19.00 Uhr	Kursraum
Workout	Donnerstag	18.00 Uhr	Turnhalle
Allgemeine Sportgruppe	Montag	10.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	12.30 Uhr	Turnhalle
	Mittwoch	10.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	13.30 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	14.00Uhr	Turnhalle
	Freitag	15.00 Uhr	Turnhalle
Gymnastik-Konditionieren	Montag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Montag	16.00 Uhr	Turnhalle
	Dienstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
Gymnastik-Orthopädie	Montag	14.30 Uhr	Kursraum
	Mittwoch	11.00 Uhr	Kursraum
	Donnerstag	14.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	17.00 Uhr	Gymnastikraum
Volleyball	Montag	11.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	19.30 Uhr	externe Sporthalle
	Mittwoch	11.00 Uhr	Turnhalle
Laufgruppe	Mittwoch	18.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Donnerstag	18.00 Uhr	Treff am Haupteingang
Nordic Walking	Montag	9.30 Uhr	Treff am Haupteingang

	Montag	11.30 Uhr	Treff am Haupteingang
Fit und Relax 50+	Dienstag	12.00 Uhr	Aerobicraum
Fit-Mix 50+	Dienstag	11.00 Uhr	Turnhalle
Fit-Mix 50+ (mit Spiel)	Donnerstag	09.00 Uhr	Turnhalle
Gymnastik-Fit-Mix	Mittwoch	19.00 Uhr	Gymnastikraum
Step Aerobic	Freitag	17.00 Uhr	Aerobicraum
Bauch-Beine-Po (Senioren)	Donnerstag	11.00 Uhr	Aerobicraum
Osteoporose	Dienstag	9.00 Uhr	Gymnastikraum
Lungensport	Donnerstag	16.00 Uhr	Aerobicraum
Rehasport für Kinder (6-10Jahre)	Dienstag	16.00 Uhr	Turnhalle
Rehasport für Kinder (10-14 Jahre)	Mittwoch	16.00 Uhr	Turnhalle
Herz-Hockergymnastik	Montag	9.00 Uhr	Gymnastikraum
Ergometertraining	Donnerstag	9.00 Uhr	Ergometerraum
Morbus Bechterew-Sport	Montag	19.00 Uhr	Gymnastikraum
Sport nach Krebs (Brustkrebs)	Mittwoch	11.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	13.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	18.00 Uhr	Kursraum
Sport nach Krebs (Prostata)	Mittwoch	12.00 Uhr	Gymnastikraum
Sport nach Schlaganfall	Donnerstag	12.00 Uhr	Gymnastikraum
Post-Covid	Dienstag	17.00 Uhr	Aerobicraum
Rheuma-Sport	Freitag	11.30 Uhr	Gymnastikraum
Sport bei Depressionen	Freitag	15.00 Uhr	Kursraum
Wirbelsäulengymnastik	Montag	8.00 Uhr	Aerobicraum
	Montag	9.00 Uhr	Aerobicraum
	Montag	14.00 Uhr	Aerobicraum
	Montag	15.00 Uhr	Aerobicraum
	Dienstag	11.00 Uhr	Aerobicraum
	Dienstag	12.00 Uhr	Aerobicraum
	Dienstag	13.00 Uhr	Kursraum
	Mittwoch	12.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	17.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	18.00 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	15.00 Uhr	Aerobicraum
	Freitag	11.30 Uhr	Aerobicraum

Zirkeltraining

Montag	10.00 Uhr	Fitnessstudio
Montag	13.00 Uhr	Arobicraum
Dienstag	8.00 Uhr	Fitnessstudio
Dienstag	9.00 Uhr	Fitnessstudio
Dienstag	15.00 Uhr	Fitnessstudio
Mittwoch	12.00 Uhr	Fitnessstudio
Donnerstag	10.00 Uhr	Fitnessstudio

Reha-Orthopädie-Sport

Donnerstag	14.00 Uhr	Reha-Studio
Donnerstag	18.30 Uhr	Reha-Studio
Freitag	11.30 Uhr	Reha-Studio
Freitag	15.00 Uhr	Reha-Studio
Freitag	19.00 Uhr	Reha-Studio

Schwimmen

Montag	19.40 Uhr	Sportbad Elster
Montag	20.20 Uhr	Sportbad Elster
Montag	21.00 Uhr	Sportbad Elster
Freitag	9.00 Uhr	Sportbad Elster
Freitag	20.00 Uhr	Schwimmhalle Südost

aktueller Stand vom 29.11.2024