

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 (10-15 Jahre, leistungsorientiert)	Dienstag	16.00 Uhr	Aerobicraum
Cheerdance (16 Jahre) Showgruppe	Montag	19.00 Uhr	Kursraum
Workout	Mittwoch	20.00 Uhr	Aerobicraum
Bootcamp	Donnerstag	20.30 Uhr	Gymnastikraum
Allgemeine Sportgruppe	Mittwoch	13.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	09.00 Uhr	Gymnastikraum
Gymnastik-Konditionieren	Dienstag	15.00 Uhr	Kursraum
	Dienstag	16.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	11.00 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Freitag	10.30 Uhr	Kursraum
Volleyball	Montag	19.30 Uhr	externe Sporthalle
Herzsport (Gymnastik, Kraftkreis, Ausdauer)	Donnerstag	11.00 Uhr	Gymnastikraum
Herz-Hockergymnastik	Montag	9.00 Uhr	Gymnastikraum
Osteoporose	Dienstag	9.00 Uhr	Gymnastikraum
Laufgruppe	Mittwoch	18.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Donnerstag	18.00 Uhr	Treff am Haupteingang
Nordic Walking	Montag	11.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Freitag	10.00 Uhr	Treff am Haupteingang
	Samstag	10.15 Uhr	Treff am Haupteingang

Fit-Mix 50+	Dienstag	08.00 Uhr	Turnhalle
	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
Fit-Mix 50+ (mit Spiel)	Mittwoch	08.30 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	9.00 Uhr	Turnhalle
Aerobic 50+ (Einsteiger)	Dienstag	10.00 Uhr	Aerobicraum
Schwimmgruppen	Montag	13.30 Uhr	Sportbad
	Montag	14.10 Uhr	Sportbad
	Dienstag	12.45 Uhr	Schwimmhalle Nordost
	Dienstag	13.30 Uhr	Schwimmhalle Nordost
	Dienstag	14.15 Uhr	Schwimmhalle Nordost
	Mittwoch	11.45 Uhr	Schwimmhalle Mitte
	Donnerstag	12.15 Uhr	Schwimmhalle West
	Donnerstag	13.00 Uhr	Schwimmhalle West
	Freitag	9.00 Uhr	Sportbad
	Freitag	9.45 Uhr	Sportbad
	Freitag	13.30 Uhr	Schwimmhalle West
		14.15 Uhr	Schwimmhalle West
	Flachwassergymnastik	Mittwoch	21.00 Uhr
Lungen-Sport	Dienstag	11.00 Uhr	Kursraum
Morbus Bechterew-Sport	Montag	19.00 Uhr	Gymnastikraum
Post-Covid-Sport	Dienstag	17.00 Uhr	Turnhalle
Sport nach Krebs (Brustkrebs)	Mittwoch	18.00 Uhr	Gymnastikraum
Rheuma-Sport	Freitag	11.30 Uhr	Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Montag	8.00 Uhr	Aerobicraum
	Montag	11.30 Uhr	Kursraum
	Montag	16.00 Uhr	Aerobicraum
	Dienstag	14.00 Uhr	Gymnastikraum
	Dienstag	12.00Uhr	Kursraum

	Dienstag	18.30 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	12.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	14.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	19.30 Uhr	Aerobicraum
	Freitag	18.00 Uhr	Gymnastikraum
Zirkeltraining	Mittwoch	15.00 Uhr	Reha-Studio
	Mittwoch	19.00 Uhr	Reha- Studio
	Donnerstag	10.00 Uhr	Reha-Studio
Reha-Orthopädie-Sport	Montag	19.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	10.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	12.00 Uhr	Reha- Studio
	Dienstag	16.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	17.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	19 .00 Uhr	Reha- Studio
	Dienstag	20.00 Uhr	Reha- Studio
	Mittwoch	9.00 Uhr	Reha- Studio
	Mittwoch	16.00 Uhr	Reha-Studio
	Mittwoch	20.00 Uhr	Reha- Studio
	Donnerstag	14.00 Uhr	Reha-Studio
	Donnerstag	18.30 Uhr	Reha- Studio
	Freitag	15.00 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	11.30 Uhr	Reha- Studio