

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
Gymnastik-Fit-Mix	Mittwoch	19.00 Uhr	Gymnastikraum
Aerobic 50+	Dienstag	10.00 Uhr	Aerobicraum
Step-Aerobic	Freitag	17.30 Uhr	Aerobicraum
Bootcamp	Donnerstag	20.30 Uhr	Gymnastikraum
Cheerdance (10-15 Jahre, leistungsorientiert)	Dienstag	16.00 Uhr	Aerobicraum
Cheerdance (Ü16 Jahre, breitensportlich)	Montag	20.00 Uhr	Kursraum
Workout	Mittwoch	20.00 Uhr	Aerobicraum
Seniorentanz	Mittwoch	14.00 Uhr	Aerobicraum
Pilates	Montag	13.00 Uhr	Aerobicraum
Allgemeine Sportgruppe	Montag	12.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	14.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	14.30 Uhr	Gymnastikraum
	Dienstag	09.00 Uhr	Turnhalle
	Dienstag	14.00 Uhr	Turnhalle
Gymnastik-Konditionieren	Dienstag	15.00 Uhr	Kursraum
	Dienstag	16.00 Uhr	Gymnastikraum
	Freitag	10.30 Uhr	Kursraum
	Freitag	18.00 Uhr	Kursraum
Volleyball	Montag	19.30 Uhr	externe Sporthalle
	Dienstag	18.00 Uhr	Turnhalle
	Mittwoch	09.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	12.00 Uhr	Turnhalle
Herzsport (Ergometertraining)	Donnerstag	09.15 Uhr	Ergometerraum
	Donnerstag	09.50 Uhr	Ergometerraum

	Tag	Zeit	Ort
Herzsport (Hockergymnastik)	Montag	09.00 Uhr	Gymnastikraum
Herzsport (Gymnastik, Kraftkreis, Ausdauer)	Montag	10.30 Uhr	Gymnastikraum
Laufgruppe	Mittwoch	18.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Donnerstag	18.00 Uhr	Treff am Haupteingang
Nordic Walking	Montag	09.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Montag	11.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Dienstag	09.30 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	Turnhalle
Fit-Mix 50+ (mit Spiel)	Mittwoch	08.30 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	09.00 Uhr	Turnhalle
Schwimmgruppen	Montag	09.00 Uhr	Schwimmhalle Nordost
		09.45 Uhr	Schwimmhalle Nordost
		10.30 Uhr	Schwimmhalle Nordost
		11.15 Uhr	Schwimmhalle Nordost
		12.50 Uhr	Sportbad an der Elster
		14.10 Uhr	Sportbad an der Elster
		Dienstag	14.15 Uhr
	Dienstag	15.30 Uhr	Schwimmhalle Nord
	Mittwoch	11.00 Uhr	Schwimmhalle Mitte
	Freitag	12.00 Uhr	Schwimmhalle West
		12.45 Uhr	Schwimmhalle West
		13.30 Uhr	Schwimmhalle West
			14.15 Uhr
Flachwassergymnastik	Mittwoch	21.00 Uhr	Schwimmhalle Mitte
Tiefwassergymnastik	Donnerstag	11.15 Uhr	SB Markkleeberg
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

	Tag	Zeit	Ort	
Rheuma-Sport	Freitag	11.30 Uhr	Gymnastikraum	
Sport bei Depression	Freitag	15.00 Uhr	Kursraum	
Wirbelsäulengymnastik	Montag	08.00 Uhr	Aerobicraum	
	Montag	11.30 Uhr	Kursraum	
	Montag	16.00 Uhr	Aerobicraum	
	Dienstag	13.00 Uhr	Kursraum	
	Dienstag	14.00 Uhr	Gymnastikraum	
	Mittwoch	12.00 Uhr	Gymnastikraum	
	Mittwoch	14.00 Uhr	Gymnastikraum	
	Donnerstag	17.30 Uhr	Aerobicraum	
	Zirkeltraining	Montag	13.00 Uhr	Reha-Studio
		Dienstag	08.00 Uhr	Reha-Studio
Mittwoch		15.00 Uhr	Reha-Studio	
Reha-Orthopädie-Sport	Montag	08.00 Uhr	Reha-Studio	
	Dienstag	10.00 Uhr	Reha-Studio	
	Dienstag	11.00 Uhr	Reha-Studio	
	Dienstag	13.00 Uhr	Reha-Studio	
	Dienstag	14.00 Uhr	Reha-Studio	
	Dienstag	16.00 Uhr	Reha-Studio	
	Dienstag	17.00 Uhr	Reha-Studio	
	Mittwoch	16.00 Uhr	Reha-Studio	
	Mittwoch	17.00 Uhr	Reha-Studio	
	Donnerstag	14.00 Uhr	Reha-Studio	
	Donnerstag	17.30 Uhr	Reha-Studio	
	Freitag	08.30 Uhr	Reha-Studio	
	Freitag	10.30 Uhr	Reha-Studio	
	Freitag	15.00 Uhr	Reha-Studio	