

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
Step-Aerobic	Freitag	17.00 Uhr	Aerobicraum
Bootcamp	Donnerstag	20.30 Uhr	Gymnastikraum
Allgemeine Sportgruppe	Montag	10.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	13.30 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	14.00 Uhr	Turnhalle
Gymnastik-Konditionieren	Montag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Dienstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
Gymnastik-Orthopädie	Mittwoch	17.00 Uhr	Kursraum
Volleyball	Montag	11.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	19.30 Uhr	externe Sporthalle
	Dienstag	19.30 Uhr	Turnhalle
	Mittwoch	11.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	11.00 Uhr	Turnhalle
Laufgruppe	Mittwoch	18.30 Uhr	Treff am Haupteingang
Nordic Walking	Montag	09.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Montag	11.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Donnerstag	18.00 Uhr	Treffen am Haupteingang
	Freitag	10.00 Uhr	Treff am Haupteingang
	Fit-Mix 50+	Dienstag	11.00 Uhr

Fit-Mix 50+ (mit Spiel)	Donnerstag	09.00 Uhr	Turnhalle
Morbus Bechterew-Sport	Montag	19.00 Uhr	Gymnastikraum
Post-Covid-Sport	Dienstag	17.00 Uhr	Aerobicraum
Sport nach Krebs (Brustkrebs)	Mittwoch	11.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	13.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	18.00 Uhr	Kursraum
Sport nach Krebs (Prostata)	Montag	13.30 Uhr	Gmnastikraum
	Mittwoch	12.00 Uhr	Gymnastikraum
Diabetes- Sport	Mittwoch	14.00 Uhr	Turnhalle
Multiple Sklerose	Montag	12.00 Uhr	Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Montag	15.00 Uhr	Aerobicraum
	Montag	16.00 Uhr	Aerobicraum
	Dienstag	19.30 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	17.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	18.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	20.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	18.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	18.30 Uhr	Aerobicraum
	Freitag	9.30 Uhr	Gymnastikraum
	Freitag	10.30 Uhr	Gymnastikraum
Zirkeltraining	Montag	13.00 Uhr	Fitnessstudio
	Dienstag	08.00 Uhr	Fitnessstudio
	Dienstag	15.00 Uhr	Fitnessstudio
	Mittwoch	15.00 Uhr	Fitnessstudio
	Mittwoch	19.00 Uhr	Fitnessstudio
Reha-Orthopädie-Sport	Donnerstag	10.00 Uhr	Fitnessstudio
	Montag	11.00 Uhr	Reha-Studio
	Montag	20.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	19.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	20.00 Uhr	Reha-Studio
	Mittwoch	12.00 Uhr	Reha-Studio
Mittwoch	14.00 Uhr	Reha-Studio	

	Donnerstag	8.00 Uhr	Reha-Studio
	Donnerstag	9.00 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	8.30 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	15.00 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	19.00 Uhr	Reha-Studio
Schwimmen	Montag	9.30 Uhr	SH Nordost
	Montag	10.15 Uhr	SH Nordost
	Montag	10.40 Uhr	Sportbad
	Mittwoch	13.15 Uhr	Sportbad
	Freitag	9.00 Uhr	SH Süd
	Freitag	10.30 Uhr	Sportbad
	Freitag	9.45 Uhr	SH Südost
	Freitag	11.30 Uhr	SH Südost
	Freitag	14.15 Uhr	SH West
Kinderturnen (4-6 Jahre)	Montag	16.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	16.00 Uhr	Gymnastikraum
	Freitag	16.00 Uhr	Turnhalle
Zumba	Mittwoch	19.00 Uhr	Kursraum
	Donnerstag	20.00 Uhr	Gymnastikraum

Letzte Aktualisierung: 28.02.2026

