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 lizensiert. 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	17.0 Uhr	Aerobicraum
Workout	Mittwoch	19.00 Uhr	Aerobicraum
Allgemeine Sportgruppe	Montag	10.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	12.30 Uhr	Turnhalle
	Montag	13.30 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	13.30 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	14.00 Uhr	Turnhalle
	Freitag	15.00 Uhr	Turnhalle
Gymnastik-Konditionieren	Montag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Montag	16.00 Uhr	Turnhalle
	Dienstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Dienstag	16.00 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
Gymnastik-Orthopädie	Montag	14.30 Uhr	Kursraum
	Donnerstag	14.00 Uhr	Gymnastikraum
Volleyball	Montag	11.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	19.30 Uhr	externe Sporthalle
	Dienstag	18.00 Uhr	Turnhalle
	Mittwoch	11.00 Uhr	Turnhalle

Herzsport (Ergometertraining)	Donnerstag	09.00 Uhr	Ergometerraum
	Donnerstag	10.00 Uhr	Ergometerraum
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
	Freitag	10.00 Uhr	Treff am Haupteingang
Fit und Relax 50+	Dienstag	12.00 Uhr	Aerobicraum
Fit-Mix 50+	Dienstag	10.00 Uhr	Turnhalle
Fit-Mix 50+ (mit Spiel)	Donnerstag	09.00 Uhr	Turnhalle
Bauch-Beine-Po 50+	Donnerstag	11.00 Uhr	Aerobicraum
Osteoporose	Dienstag	09.00 Uhr	Gymnastikraum
Lungen-Sport	Mittwoch	15.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	16.00 Uhr	Aerobicraum
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)	Mittwoch	12.00 Uhr	Gymnastikraum
Sport nach Schlaganfall	Donnerstag	12.00 Uhr	Gymnastikraum
Rheuma-Sport	Freitag	11.30 Uhr	Gymnastikraum
Sport bei Depression	Freitag	15.00 Uhr	Kursraum
Wirbelsäulengymnastik	Montag	09.00 Uhr	Aerobicraum
	Montag	15.00 Uhr	Aerobicraum
	Dienstag	12.00 Uhr	Kursraum
	Dienstag	13.00 Uhr	Kursraum
	Dienstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	15.00 Uhr	Aerobicraum
Zirkeltraining	Montag	10.00 Uhr	Fitnessstudio
	Montag	13.00 Uhr	Fitnessstudio
	Dienstag	08.00 Uhr	Fitnessstudio

	Dienstag	09.00 Uhr	Fitnessstudio
	Dienstag	15.00 Uhr	Fitnessstudio
	Donnerstag	10.00 Uhr	Fitnessstudio
Reha-Orthopädie-Sport	Montag	18.00 Uhr	Reha-Studio
	Montag	19.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	13.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	14.00 Uhr	Reha-Studio
	Mittwoch	10.00 Uhr	Reha-Studio
	Donnerstag	08.00 Uhr	Reha-Studio
	Donnerstag	14.00 Uhr	Reha-Studio
	Donnerstag	17.30 Uhr	Reha-Studio
	Donnerstag	18.30 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	11.30 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	17.00 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	19.00 Uhr	Reha-Studio

Letzte Aktualisierung: 22.05.2025