

# 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](http://www.bsv-aok.de).

	<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>
<b>Gymnastik-Fit-Mix</b>	Mittwoch	19.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Step-Aerobic</b>	Freitag	17.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Bootcamp</b>	Donnerstag	20.30 Uhr	Gymnastikraum
<b>Workout</b>	Mittwoch	19.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Allgemeine Sportgruppe</b>	Montag	10.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	13.30 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	14.00 Uhr	Turnhalle
<b>Gymnastik-Konditionieren</b>	Montag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Dienstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Gymnastik-Orthopädie</b>	Dienstag	9.00 Uhr	Kursraum
	Mittwoch	17.00 Uhr	Kursraum
	Donnerstag	14.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Volleyball</b>	Montag	11.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	19.30 Uhr	externe Sporthalle
	Dienstag	18.00 Uhr	Turnhalle
	Dienstag	19.30 Uhr	Turnhalle
	Mittwoch	11.00 Uhr	Turnhalle
<b>Herzsport (Ergometertraining)</b>	Donnerstag	11.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	11.00 Uhr	Ergometerraum
<b>Herzsport</b>	Montag	10.00 Uhr	Ergometerraum
	Montag	10.00 Uhr	Gymnastikraum

<b>Laufgruppe</b>	Mittwoch	18.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Donnerstag	18.00 Uhr	Treff am Haupteingang
<b>Nordic Walking</b>	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
<b>Fit und Relax 50+</b>	Dienstag	12.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Fit-Mix 50+</b>	Dienstag	11.00 Uhr	Turnhalle
<b>Fit-Mix 50+ (mit Spiel)</b>	Donnerstag	09.00 Uhr	Turnhalle
<b>Morbus Bechterew-Sport</b>	Montag	19.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Post-Covid-Sport</b>	Dienstag	17.00 Uhr	Aerobicraum
<b>Sport nach Krebs (Brustkrebs)</b>	Mittwoch	11.00 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	18.00 Uhr	Kursraum
<b>Sport nach Krebs (Prostata)</b>	Mittwoch	12.00 Uhr	Gymnastikraum
	Montag	13.30 Uhr	Gymnastikraum
<b>Diabetes- Sport</b>	Mittwoch	14.00 Uhr	Turnhalle
<b>Multiple Sklerose</b>	Montag	12.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Montag	15.00 Uhr	Aerobicraum
	Montag	17.00 Uhr	Aerobicraum
	Dienstag	13.00 Uhr	Kursraum
	Dienstag	19.30 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	12.00 Uhr	Kursraum
	Mittwoch	17.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	18.00 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	18.00 Uhr	Gymnastikraum
<b>Zirkeltraining</b>	Montag	13.00 Uhr	Fitnessstudio
	Dienstag	08.00 Uhr	Fitnessstudio
	Dienstag	15.00 Uhr	Fitnessstudio
	Mittwoch	15.00 Uhr	Fitnessstudio
	Donnerstag	10.00 Uhr	Fitnessstudio
<b>Reha-Orthopädie-Sport</b>	Montag	11.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	19.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	20.00 Uhr	Reha-Studio
	Mittwoch	14.00 Uhr	Reha-Studio

	Mittwoch	18.00 Uhr	Reha-Studio
	Donnerstag	8.00 Uhr	Reha-Studio
	Donnerstag	9.00 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	15.00 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	19.00 Uhr	Reha-Studio
<b>Schwimmen</b>	Montag	9.30 Uhr	SH Nordost
	Montag	10.15 Uhr	SH Nordost
	Montag	12.50 Uhr	Sportbad
	Dienstag	14.00 Uhr	SH Nordost
	Dienstag	15.40 Uhr	SH West
	Mittwoch	13.15 Uhr	Sportbad
	Freitag	9.00 Uhr	Sportbad
	Freitag	9.45 Uhr	SH Südost
	Freitag	11.30 Uhr	SH Südost
<b>Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)</b>	Montag	15.45 Uhr	Kursraum
	Dienstag	17.00 Uhr	Kursraum
	Mittwoch	15.30 Uhr	Kursraum
	Donnerstag	15.30 Uhr	Kursraum
	Freitag	15.30 Uhr	Kursraum
<b>Kinderturnen (4-6 Jahre)</b>	Montag	16.00 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	16.00 Uhr	Gymnastikraum
	Freitag	16.00 Uhr	Turnhalle
<b>Zumba</b>	Mittwoch	19.30 Uhr	Turnhalle

Letzte Aktualisierung: 22.12.2025

