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
Ergometertraining	Donnerstag	9.00 Uhr	Ergometerraum
Allgemeine Sportgruppe	Montag	10.00 Uhr	Turnhalle
	Montag	14.30 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	10.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	13.30 Uhr	Gymnastikraum
	Donnerstag	14.00 Uhr	Turnhalle
Gymnastik-Kondition	Dienstag	15.00 Uhr	Gymnastikraum (Frauen)
	Dienstag	16.00 Uhr	Aerobicraum
	Mittwoch	11.00 Uhr	Aerobicraum
Gymnastik-Orthopädie	Mittwoch	09.00 Uhr	Aerobicraum
	Donnerstag	17.00 Uhr	Gymnastikraum
Volleyball	Montag	19.30 Uhr	externe Sporthalle
Laufgruppe	Mittwoch	18.30 Uhr	Treff am Haupteingang
Nordic Walking	Dienstag	17.30 Uhr	Treff am Haupteingang
	Donnerstag	18.00 Uhr	Treff am Haupteingang
	Freitag	10.00 Uhr	Treff am Haupteingang
Fit-Mix 50+ (mit Spiel)	Mittwoch	08.00 Uhr	Aerobicraum
	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	18.00 Uhr	Kursraum
Sport nach Krebs (Prostata)	Montag	13.30 Uhr	Gymnastikraum
	Mittwoch	12.00 Uhr	Gymnastikraum
Multiple Sklerose	Montag	12.00 Uhr	Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Montag	08.00 Uhr	Aerobicraum
	Montag	15.00 Uhr	Aerobicraum
	Dienstag	11.00 Uhr	Aerobicraum
	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
	Donnerstag	19.30 Uhr	Aerobicraum
	Freitag	09.30 Uhr	Aerobicraum
	Freitag	10.30 Uhr	Aerobicraum
Zirkeltraining	Dienstag	08.00 Uhr	Fitnessstudio
	Dienstag	15.00 Uhr	Fitnessstudio
Reha-Orthopädie-Sport	Montag	17.00 Uhr	Reha-Studio
	Montag	20.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	13.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	19.00 Uhr	Reha-Studio
	Dienstag	20.00 Uhr	Reha-Studio
	Mittwoch	10.00 Uhr	Reha-Studio
	Mittwoch	12.00 Uhr	Reha-Studio
	Mittwoch	17.00 Uhr	Reha-Studio
	Donnerstag	08.00 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	8.30 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	11.30 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	15.00 Uhr	Reha-Studio
	Freitag	17.00 Uhr	Reha-Studio

	Freitag	18.00 Uhr	Reha-Studio
Schwimmen (für Vereinsmitglieder)	Montag	09.30 Uhr	SH Nordost
	Montag	10.15 Uhr	SH Nordost
	Montag	10.40 Uhr	Sportbad
	Montag	11.20 Uhr	Sportbad
	Montag	20.20 Uhr	Sportbad
	Dienstag	15.40 Uhr	SH West
	Freitag	9.00 Uhr	SH Süd
	Freitag	10.45 Uhr	SH Südost
	Freitag	11.30 Uhr	SH Südost
	Freitag	13.30 Uhr	SH West
Zumba	Mittwoch	19.00 Uhr	Kursraum
	Donnerstag	19.30 Uhr	Kursraum
Pilates	Mittwoch	09.00 Uhr	Kursraum

Letzte Aktualisierung: 16.11.2026