

## Sportangebote des BSV Achim e.V.

Stand August 2021

<b>Sparte</b>	<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Ansprechpartner</b>
<b>Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik</b>				
1 PräV-Gruppe	Dienstag	19.00-20.00	Paulsberghalle	Anita Wick
2 PräV-Gruppe	Mittwoch	10.00-11.00	Sporthalle Uphusen	Regina Banks
3 PräV-Gruppe	Mittwoch	17.30-18.30	Realschulhalle	Anita Wick
<b>Koronarsport</b>				
Übungsgruppe I (Reha)	Mittwoch	16.00-17.00	Sporthalle Uphusen	H. Schirmer / Regina Banks
Übungsgruppe II (Reha)	Mittwoch	16.00-17.00	Sporthalle Uphusen	H. Schirmer / Regina Banks
Übungsgruppe III (Reha)	Mittwoch	17.00-18.00	Sporthalle Uphusen	H. Schirmer / Regina Banks
Aktiv-Gruppe IV (Mitglieder)	Mittwoch	17.00-18.00	Sporthalle Uphusen	H. Schirmer / Regina Banks
<b>Multiple-Sklerosesport/Schlaganfall/M.Parkinson</b>				
Reha-Gruppe	Montag	14.30-16.00	Paulsberghalle	H. Schirmer
<b>Wassergymnastik/Schwimmen/Aqua-Fitness</b>				
Reha-Rücken	Montag	14.30-15.15	Schwimmh. Uesen	Agape Psilitelis
Reha-Rücken	Montag	15.15-16.00	Schwimmh. Uesen	Agape Psilitelis
Reha-Rheuma/ Arthrose	Montag	16.00-16.45	Schwimmh. Uesen	Agape Psilitelis
Reha-Rücken	Mittwoch	19.15-20.00	Schwimmh. Uesen	Agape Psilitelis
Wassergymnastik	Donnerstag	18.00-19.00	Schwimmh. Uesen	Heinrich Schirmer
Bewegung i. Wasser	Donnerstag	20.00-21.00	Schwimmh. Uesen	Katja Fuchs
Aqua-Fitness	Freitag	19.00-20.00	Schwimmh. Uesen	Janina Neuhaus
Aqua-Fitness für Frauen	Freitag	20.00-21.00	Schwimmh. Uesen	Janina Neuhaus
<b>Kinder-/Jugendgruppen Wasser- und Hallensport</b>				
1 Ki/Ju-Gruppe	Mittwoch	16.00-16.45	Schwimmh. Uesen)	Janina Neuhaus /
2 Kindergruppe	Mittwoch	16.45-17.30	Schwimmh. Uesen)	Michaela Mantei
3 Kindergruppe	Mittwoch	17.30-18.15	Schwimmh. Uesen	Andrea Skäbe
<b>Lungensport</b>				
1 Reha-Gruppe	Montag	16.00-17.00	Paulsberghalle	Cäcilia Apel-Kranz
2 Reha-Gruppe	Freitag	11.00-12.00	Sporthalle Uphusen	Regina Banks
<b>Fit im Sitzen</b>				
Prävention	Mittwoch	10.00-11.00	Sporthalle Uphusen	Heinrich Schirmer
<b>Beckenboden</b>				
Prävention	Freitag	11.00-12.00	Sporthalle Uphusen	Regina Banks
<b>Nordic Walking Prävention</b>				
	Dienstag	11.00-12.00	Sporthalle Uphusen	Regina Banks

**Freizeit**

Skat &  
Doppelkopf

1. Donnerstag 15.00-16.30 BSV Heim  
im Monat

Heiko Kremer