

# Sportangebote des BSV Achim e.V.



Wochentag	Kurse	Zeit	Ort	Übungsleiter
<b>Montag</b>	MS Parkinson Schlaganfall Gruppe	14:45 - 16:00	Paulsberghalle	Heinrich Schirmer
	Reha-Rheuma / Arthrose	16:00 - 16:45	Schwimmhalle Uesen	Agape Psilitelis
	1. Lungensportgruppe	16:00 - 17:00	Paulsberghalle	Cäcilia Apel-Kranz
<b>Dienstag</b>	Nordic Walking	11:00 - 12:00	an der Sporthalle Uphusen	Ursula Siewert
	1. Gruppe Rückenschule	19:00 - 20:00	Paulsberghalle	Anita Wick
<b>Mittwoch</b>	2. Gruppe Rückenschule	10:00 - 11:00	Sporthalle Uphusen	Regina Banks
	Fit im Sitzen	10:00 - 11:00	Sporthalle Uphusen	Heinrich Schirmer
	1. / 2. Herzsportgruppe	16:00 - 17:00	Sporthalle Uphusen	R. Banks / H. Schirmer
	3. / 4. Herzsportgruppe	17:00 - 18:00	Sporthalle Uphusen	R. Banks / H. Schirmer
	3. Gruppe Rückenschule	17:30 - 18:30	Realschulhalle	Anita Wick
	1. Kinderschwimmgruppe	16:00 - 16:45	Schwimmhalle Uesen	J. Neuhaus / M. Mantei
	2. Kinderschwimmgruppe	16:45 - 17:30	Schwimmhalle Uesen	J. Neuhaus / M. Mantei
	Jugendschwimmgruppe	17:30 - 18:30	Schwimmhalle Uesen	Andrea Skäbe
	Wassergymnastik	18:30 - 19:15	Schwimmhalle Uesen	Agape Psilitelis
Reha-Wassergymnastik	19:15 - 20:00	Schwimmhalle Uesen	Agape Psilitelis	
<b>Donnerstag</b>	Smovey	11:00 - 12:00	an oder in der Sporthalle Uphusen	S. Walburga Neudecker
	Aqua-Fitness	18:00 - 19:00	Schwimmhalle Uesen	Heinrich Schirmer
	Bewegung im Wasser für Berufstätige	20:00 - 21:00	Schwimmhalle Uesen	Katja Fuchs
	Skat & Doppelkopf (1. Donnerstag im Monat)	15:00 - 17:00	AW Begegnungsraum in Bierden	Heiko Kremer
<b>Freitag</b>	2. Lungensportgruppe	11:00 - 12:00	Sporthalle Uphusen	Regina Banks
	Aqua-Fitness	19:00 - 20:00	Schwimmhalle Uesen	Rotraud John
	Aqua-Fitness für Frauen	20:00 - 21:00	Schwimmhalle Uesen	Rotraud John