

## 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>	2. Gruppe Rückenschule	10:00 - 11:00	Sporthalle Uphusen	Heinrich Schirmer
	Fit im Sitzen	11:00 - 12:00	Sporthalle Uphusen	Heinrich Schirmer
	Nordic Walking (Bei ausreichender Anzahl von Interessenten) 1. Gruppe Rückenschule ab 60plus	19:00 - 20:00	an der Sporthalle Uphusen Paulsberghalle	Ursula Siewert
<b>Mittwoch</b>	Herz-Sport I + II rot/blau	16:00 - 17:00	Sporthalle Uphusen	Ursula Siewert
	1. Kinderschwimmgruppe	16:00 - 16:45	Schwimmhalle Uesen	J. Neuhaus / M. Mantei
	2. Kinderschwimmgruppe	16:45 - 17:30	Schwimmhalle Uesen	J. Neuhaus / M. Mantei
	Herz-Sport III + IV gelb/grün	17:00 - 18:00	Sporthalle Uphusen	Ursula Siewert
	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 (Bei ausreichender Anzahl von Interessenten)		an oder in der Sporthalle Uphusen	
	2. Lungensportgruppe	09:45 - 10:45	Embsen	Ursula Siewert
	Aqua-Fitness	18:00 - 19:00	Schwimmhalle Uesen	Heinrich Schirmer
	Bewegung im Wasser für Berufstätige	20:00 - 21:00	Schwimmhalle Uesen	Katja Fuchs
<b>Freitag</b>	Aqua-Fitness	19:00 - 20:00	Schwimmhalle Uesen	Rotraud John
	Aqua-Fitness für Frauen	20:00 - 21:00	Schwimmhalle Uesen	Rotraud John