

Präventionskurs

Nordic Walking



In Kooperation
mit der



Jeden Dienstag

15:15 – 16:15 Uhr, 10 Einheiten

02.09. – 04.11.2025 (durchgehend)



Mitarbeiter*innen BCD Münster

inkl. (un)befristet, Auszubildende und Praktikant*innen; Mitgliedschaft im Betriebssportverein ist nicht notwendig



Bei einer **regelmäßigen Teilnahme** (80% Teilnahmequote) ist das Angebot für Sie **kostenfrei**. Bei Nichteinhaltung müssen 60,00 € selbst getragen werden (begründete Ausnahmen z.B. Krankheit, Dienstreisen, Schichtarbeit). Die Verrechnung erfolgt automatisch zwischen der Krankenkasse und dem Arbeitgeber.



Eine Anmeldung ist erforderlich.



Nordic Walking ist ein sanftes und sehr effektives Ausdauertraining. Im Unterschied zum Joggen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, Gelenke und Muskulatur aber weniger belastet, die Kalorienbilanz wiederum positiv beeinflusst. Im Kurs werden alle Technikelemente geschult und wichtige Tipps zur Intensität und Tempo vermittelt. Das Präventionsangebot ist auch als Ergänzung zu Ernährungsprogrammen geeignet.



Terminanmeldung erforderlich:

1. Internetseite <https://betriebssportverein-basf-ms.web.app/> oder App „Betriebssportverein BASF Coatings“ öffnen.
2. Falls Sie noch keinen Account haben, bitte auf der Seite, unter Einstellungen, neu registrieren (kostenlos).
3. Unten auf „Buchung C405“ klicken.
4. „Kurse & Reha“
5. „Präventionskurse“ - Zunächst den Kurs und dann den Termin auswählen.

Falls eine Anmeldung über das Internet für Sie nicht möglich ist, kontaktieren Sie uns bitte.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: Betriebssportverein@basf.com

BASF
We create chemistry

Coatings