

Gesundheitskurs

Nordic Walking



Jeden Freitag
13:45 – 14:45 Uhr
10 Einheiten, Start ab dem **12.04.2024**



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€
selber 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. Alternativ zum
Joggen wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert,
Gelenke und Muskulatur aber weniger belastet.
Im Kurs werden wichtige Technikelemente
geschult und die optimale individuelle Intensität
vermittelt. Der Gesundheitskurs findet draußen
statt. Treffpunkt ist vor dem **Gebäude C405**
(Freizeit).



Terminanmeldung:

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. „Gesundheitskurse“ - Zunächst den Kurs
und dann den Termin auswählen.

BASF
We create chemistry



Thorsten Winkler
Tel.: +49 2501 14 2270
Mail: Thorsten.winkler@basf.com

In Kooperation
mit der



**Pronova
BKK**