

Gesundheitskurse



Während den Schulferien (NRW) finden keine Kurse statt.
Schnuppern ist bei allen Angeboten ohne vorherige Anmeldung möglich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Ausgleichsübungen 09:15 – 09:25 Uhr		
		Ausgleichsübungen 11:15 – 11:25 Uhr		
	Rücken-Fit 12:15 – 13:15 Uhr	Pilates 12:15 – 12:45 Uhr 12:45 – 13:15 Uhr	Aufrichtung der Wirbelsäule 12:15 – 13:15 Uhr	
		Ausgleichsübungen 14:15 – 14:25 Uhr		
Pilates 14:45 – 15:45 Uhr	Rücken-Fit 14:45 – 15:45 Uhr	Faszientraining 14:45 – 15:15 Uhr 15:15 – 15:45 Uhr	Tai Chi Chuan 14:45 – 15:45 Uhr	HIIT 14:45 – 15:45 Uhr
HIIT 15:45 – 16:45 Uhr	Rücken-Fit 15:45 – 16:45 Uhr	Sling-Training Basic 15:45 – 16:45 Uhr		Ausgleichstraining 15:45 – 16:45 Uhr
Ausgleichstraining 16:45 – 17:45 Uhr	Rücken-Fit 16:45 – 17:45 Uhr	Rücken-Fit 16:45 – 17:45 Uhr		
Yoga 17:45 – 18:45 Uhr	Rücken-Fit 17:45 – 18:45 Uhr	Sling-Training Advanced 17:45 – 18:45 Uhr		

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu den Kursen (z.B. Beschreibung, Einwahldaten der Online-Kurse, Möglichkeit zur Buchung etc.) finden Sie unter:

1. App: Betriebssportverein BASF Coating
2. Internet:
<https://betriebssportverein-basf-ms.web.app/#/>



Trainingsfläche Freitags

Unterweisung Geräte-Tarif
14:45 – 16:45 Uhr

Unterweisung Coaching-Tarif
15:00 – 17:00 Uhr

Reha-Sport: Die Teilnahme mit Verordnungen ist erwünscht, bei ausreichender Kapazität ist die Teilnahme mit einer Kurs-Mitgliedschaft möglich.

Präventionskurse: 10 Termine ab dem 09.01.2025. Eine vorherige Anmeldung zu den Angeboten ist via App erforderlich und ohne Mitgliedschaft möglich.

Online-Kurse: Eine Teilnahme erfolgt über Zoom.