

# Gesundheitskurs

## Aufrichtung & Entlastung der Wirbelsäule



Mobiles Poster



**Jeden Montag**  
**13:45 – 14:45 Uhr, 10 Einheiten**  
Start ab dem **13.01.2026**



**Eine Mitgliedschaft im Betriebssportverein  
ist nicht erforderlich**



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.



Mithilfe von Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen der Rücken-, Bauch- und Nackenmuskulatur soll eine Verbesserung Ihrer Körperhaltung, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit erreicht werden, um Beschwerden entgegenzuwirken.



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

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

