

Kursangebote im Gebäude Freizeit

Unsere Kursangebote können in drei Kategorien zugeordnet werden:

Reha-Sport, Präventionskurse und Fitness & Gesundheit



Die Kurse werden von den Trainer*innen vom Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e.V. durchgeführt



Teilnahmebestimmungen für die jeweiligen Kurse:

Fitness & Gesundheit:

Die Teilnahme ist über eine Mitgliedschaft beim BSV und durch die Buchung vom Kurs-Tarif (7,50€/Monat) möglich. Das Kursangebot bietet eine Vielzahl an unterschiedlichen Kursen pro Woche an. Dazu gehören **Pilates, HIIT, Yoga, Sling, Functional Fitness & Step Aerobic!**

Reha-Sport:

Die Teilnahme mit einer von der Krankenkasse genehmigten ärztlichen Verordnung ist erwünscht. Die Reha-Verordnungen werden für einen Zeitraum von 50 Einheiten in 18 Monaten ausgestellt. Aus diesem Grund wird dieses Angebot auch teilweise während der Ferienzeiten aufrechterhalten. Mit dem Reha-Fit-Tarif (15,00€/Monat inkl. Kurs-Tarif) besteht die Möglichkeit, ohne eine Verordnung teilzunehmen.

Präventionskurse:

Die Präventionskurse finden in Kooperation mit Krankenkassen statt. Aus diesem Grund ist der Kurs bei regelmäßiger Teilnahme (80%) kostenlos (somit ist keine Mitgliedschaft notwendig). Bei begründeten Ausnahmen (Krankheit, Dienstreisen, Schichtdienst) kann die 20%-Grenze überschritten werden. Die Kurse werden Quartalsweise zu verschiedenen Themen angeboten und umfassen jeweils 10 Einheiten/ Kurs.

Eine vorherige Anmeldung, via App, ist für jeden Kurs erforderlich!

Folgende Kurse erwarten Euch!



Wochenplan

Schnuppern ist bei allen Angeboten ohne vorherige Anmeldung möglich



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Mittagsprogramm "Aktive Pause"		
	Reha-Fit - Faszien 12:15 - 13:00 Uhr	Reha-Fit - Rücken 12:15 - 13:00 Uhr		
	Aufrichtung & Entlastung der Wirbelsäule 13:15 - 14:15 Uhr			
		Nachmittagsprogramm "Fit im Job"		
Pilates 14:45 - 15:45 Uhr	Reha-Fit - Ganzkörper 14:45 - 15:30 Uhr	Functional Fitness 14:45 - 15:45 Uhr	Tai Chi Chuan 14:45 - 15:45 Uhr	HIIT 14:45 - 15:45 Uhr
HIIT 15:45 - 16:45 Uhr	Reha-Fit - Sling 15:45 - 16:30 Uhr	Step Aerobic 15:45 - 16:45 Uhr		Reha-Fit - Ganzkörper 15:45 - 16:30 Uhr
	Reha-Fit - Faszien 16:45 - 17:30 Uhr			Faszien Fit 16:45 - 17:45 Uhr
Yoga 17:45 - 19:00 Uhr	Reha-Fit - Rücken 17:45 - 18:30 Uhr	Sling-Training Advanced 17:45 - 18:45 Uhr		

Weitere Informationen...

... zu den Kursen (z.B. Möglichkeit zur Buchung etc.) finden Sie unter:

<https://mein.b-fit-ms.de/login-register>

