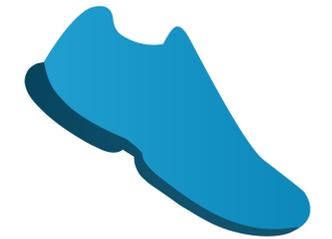


# Gesundheitskurse

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



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<p><b>Rücken-Fit</b> 12:15 – 13:15 Uhr</p>	<p><b>Pilates</b> 12:15 – 12:45 Uhr 12:45 – 13:15 Uhr</p>	<p><b>Aufrichtung der Wirbelsäule</b> 12:15 – 13:15 Uhr</p>	
<p><b>Pilates</b> 14:45 – 15:45 Uhr</p>	<p><b>Rücken-Fit</b> 14:45 – 15:45 Uhr</p>	<p><b>Faszientraining</b> 14:45 – 15:15 Uhr 15:15 – 15:45 Uhr</p>	<p><b>Tai Chi Chuan</b> 14:45 – 15:45 Uhr</p>	<p><b>HIIT</b> 14:45 – 15:45 Uhr</p>
<p><b>HIIT</b> 15:45 – 16:45 Uhr</p>	<p><b>Rücken-Fit</b> 15:45 – 16:45 Uhr</p>	<p><b>Sling-Training Basic</b> 15:45 – 16:45 Uhr</p>		<p><b>Ausgleichstraining</b> 15:45 – 16:45 Uhr</p>
<p><b>Ausgleichstraining</b> 16:45 – 17:45 Uhr</p>	<p><b>Rücken-Fit</b> 16:45 – 17:45 Uhr</p>	<p><b>Rücken-Fit</b> 16:45 – 17:45 Uhr</p>		
<p><b>Yoga</b> 17:45 – 18:45 Uhr</p>	<p><b>Rücken-Fit</b> 17:45 – 18:45 Uhr</p>	<p><b>Sling-Training Advanced</b> 17:45 – 18:45 Uhr</p>		

## Weitere Informationen

Weitere Informationen zu den Kursen ( z.B. 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**  
12:30 – 14:30 Uhr  
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.