

# Kursplan

Schnuppern ist bei allen Angeboten ohne vorherige Anmeldung möglich



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>Reha-Fit - Faszien</b> 12:15 - 13:00 Uhr	<b>Reha-Fit - Rücken</b> 12:15 - 13:00 Uhr		
<b>Pilates</b> 14:45 - 15:45 Uhr	<b>Reha-Fit - Ganzkörper</b> 14:45 - 15:30 Uhr	<b>Functional Fitness</b> 14:45 - 15:45 Uhr		<b>HIIT</b> 14:45 - 15:45 Uhr
<b>HIIT</b> 15:45 - 16:45 Uhr	<b>Reha-Fit - Sling</b> 15:45 - 16:30 Uhr	<b>Step Aerobic</b> 15:45 - 16:45 Uhr		<b>Reha-Fit - Ganzkörper</b> 15:45 - 16:30 Uhr
	<b>Reha-Fit - Faszien</b> 16:45 - 17:30 Uhr			
<b>Yoga</b> 17:45 - 19:00 Uhr	<b>Reha-Fit - Rücken</b> 17:45 - 18:30 Uhr	<b>Sling-Training Advanced</b> 17:45 - 18:45 Uhr		

**Fitness & Gesundheit:** Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft im Kurs-Tarif

**Reha-Fit:** Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung oder eine Mitgliedschaft im Reha-Fit-Tarif

Der Kursplan ist nur außerhalb der Ferienzeiten NRW gültig.

Für Kurse innerhalb der Ferienzeiten NRW werden gesonderte Kurspläne zur Verfügung gestellt.

**Anmeldung via App: Mitglied B-fit**

Internet:

<https://betriebssportverein-basf-ms.web.app/#/>

