

Kursplan

Schnuppern ist bei allen Angeboten ohne vorherige Anmeldung möglich



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Reha-Fit - Faszien 12:15 - 13:00 Uhr	Reha-Fit - Rücken 12:15 - 13:00 Uhr		
Pilates 14:45 - 15:45 Uhr	Reha-Fit - Ganzkörper 14:45 - 15:30 Uhr	Functional Fitness 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			
Yoga 17:45 - 19:00 Uhr	Reha-Fit - Rücken 17:45 - 18:30 Uhr	Sling-Training Advanced 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/#/](https://betriebssportverein-basf-ms.web.app/#/)

