



Kursplan

27. August – 19. Dezember 2025

Gültig nur außerhalb der Schulferien (NRW)

An- und Abmeldungen bitte über die App

1 x 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		Reha-Fit - Ganzkörper 14:45 - 15:30 Uhr
HIIT 15:45 - 16:45 Uhr	Reha-Fit - Sling 15:45 - 16:30 Uhr	Step Aerobic 15:45 - 16:45 Uhr		Reha-Fit - Zirkel 15:45 - 16:30 Uhr
geblockt	Faszientraining 16:45 - 17:45 Uhr		geblockt	geblockt
Yoga 17:45 - 19:00 Uhr	Reha-Fit - Rücken 17:45 - 18:30 Uhr	Sling-Training Advanced 17:45 - 18:45 Uhr		

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

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

Weitere Informationen

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

1. App: Betriebssportverein BASF Coatings
2. Internet: <https://betriebssportverein-basf-ms.web.app/#/>

