

Gesundheitskurs

Faszien Fit



Mobiles Poster



**Jeden Freitag
16:45 – 17:45 Uhr, 10 Einheiten
Start ab dem 16.01.2026**



**Eine Mitgliedschaft im Betriebssportverein
ist nicht erforderlich**



Bei einer **regelmäßigen Teilnahme** (80% Teilnahmequote) ist das Angebot für Sie **kostenfrei**. Bei Nichteinhaltung müssen 60€ selber getragen werden (begründete Ausnahmen z.B. Krankheit, Dienstreisen, Schichtarbeit). Die Verrechnung erfolgt automatisch zwischen der Krankenkasse und dem Arbeitgeber.



Eine Anmeldung ist erforderlich.



Die Auswahl von speziellen Dehnübungen ergänzt durch Übungen mit der Faszienrolle oder verschiedenen Faszienbällen ergänzen sich zu einem ausgewogenen Faszientraining. Ein guter Mix für geschmeidiges Bindegewebe und entspannte Muskulatur. Sinnvoll bei Gelenk- und Muskelschmerzen.



Terminanmeldung erforderlich:

1. Internetseite <https://betriebssportverein-bASF-ms.web.app/> oder App „Betriebssportverein BASF Coatings“ öffnen.
2. Falls Sie noch keinen Account haben, bitte auf der Seite, unter Einstellungen, neu registrieren (kostenlos).
3. Unten auf „Buchung C405“ klicken.
4. „Kurse & Reha“
5. „Gesundheitskurse“ - Zunächst den Kurs und dann den Termin auswählen.

Falls eine Anmeldung über das Internet für Sie nicht möglich ist, kontaktieren Sie uns bitte.