



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

Pilates

14:45 - 15:45 Uhr

HIIT

15:45 - 16:45 Uhr

geblockt

Yoga

17:45 - 19:00 Uhr

Dienstag

Reha-Fit - Faszien

12:15 - 13:00 Uhr

Reha-Fit - Ganzkörper

14:45 - 15:30 Uhr

Reha-Fit - Sling

15:45 - 16:30 Uhr

Faszientraining

16:45 - 17:45 Uhr

Reha-Fit - Rücken

17:45 - 18:30 Uhr

Mittwoch

Reha-Fit - Rücken

12:15 - 13:00 Uhr

Functional Fitness

14:45 - 15:45 Uhr

Step Aerobic

15:45 - 16:45 Uhr

Sling-Training

Advanced

17:45 - 18:45 Uhr

Donnerstag

geblockt

Freitag

Reha-Fit - Ganzkörper

14:45 - 15:30 Uhr

Reha-Fit - Zirkel

15:45 - 16:30 Uhr

geblockt

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/#/>

