

Kursangebote im Gebäude Freizeit

Unsere Kursangebote können in drei Kategorien zugeordnet werden:

Reha-Sport, Präventionskurse und Fitness & Gesundheit



Die Kurse werden von den
Trainer*innen vom Verein für
Gesundheitssport und
Sporttherapie Münster e.V.
durchgeführt



Teilnahmebestimmungen für die jeweiligen Kurse:

Fitness & Gesundheit:

Die Teilnahme ist über eine Mitgliedschaft beim BSV und durch die Buchung vom Kurs-Tarif (7,50€/Monat) möglich. Das Kursangebot bietet eine Vielzahl an unterschiedlichen Kursen pro Woche an. Dazu gehören **Pilates, HIIT, Yoga, Sling, Functional Fitness & Step Aerobic!**

Reha-Sport:

Die Teilnahme mit einer von der Krankenkasse genehmigten ärztlichen Verordnung ist erwünscht. Die Reha-Verordnungen werden für einen Zeitraum von 50 Einheiten in 18 Monaten ausgestellt. Aus diesem Grund wird dieses Angebot auch teilweise während der Ferienzeiten aufrechterhalten. Mit dem Reha-Fit-Tarif (15,00€/Monat inkl. Kurs-Tarif) besteht die Möglichkeit, ohne eine Verordnung teilzunehmen.

Präventionskurse:

Die Präventionskurse finden in Kooperation mit Krankenkassen statt. Aus diesem Grund ist der Kurs bei regelmäßiger Teilnahme (80%) kostenlos (somit ist keine Mitgliedschaft notwendig). Bei begründeten Ausnahmen (Krankheit, Dienstreisen, Schichtdienst) kann die 20%-Grenze überschritten werden. Die Kurse werden Quartalsweise zu verschiedenen Themen angeboten und umfassen jeweils 10 Einheiten/ Kurs.

Eine vorherige Anmeldung, via App, ist für jeden Kurs erforderlich!

Folgende Kurse erwarten Euch!



Wochenplan

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		
	Entlastung & Aufrichtung der Wirbelsäule 13:15 - 14:15 Uhr			
Pilates 14:45 - 15:45 Uhr	Reha-Fit - Ganzkörper 14:45 - 15:30 Uhr	Functional Fitness 14:45 - 15:45 Uhr	Tai Chi Chuan 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			Faszien Fit 16:45 - 17:45 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

Präventionskurse: Bei einer regelmäßigen Teilnahme ist das Angebot kostenfrei

Anmeldung :

Internet:

<https://mein.b-fit-ms.de/login-register>

