

KURSinHALTE

Gymnastik & Bewegungsspiele

Mit verschiedenen gymnastischen Übungen wird die gesamte Körpermuskulatur gestärkt und gleichzeitig etwas für die Elastizität und Beweglichkeit getan. Abgerundet wird diese abwechslungsreiche Stunde durch „Kleine Spiele“. Ein Kurs, der Spaß macht und das körperliche Wohlbefinden verbessert.

Haltungsschulung durch Gerätetraining

Hier erwartet Sie ein funktionelles Kraft- und Beweglichkeitstraining zur Verbesserung der Körperhaltung sowie ein Ausdauertraining zur Steigerung des Herz-Kreislauf-Systems in einem modernen Milon-Zirkeltraining. In der ersten Einheit erhalten Sie eine Einweisung. Jedes Gerät wird an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst und die persönlichen Einstellungen auf eine Transponderkarte gespeichert. Beim Five-Beweglichkeitszirkel wird der gesamte Körper aufgerichtet und an der Beweglichkeit gearbeitet. Die Muskeln werden lang und gleichzeitig lockerer. Schmerzen können nachhaltig reduziert werden. Ziel ist es, den gewohnten und oft ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern des Alltags entgegenzuwirken.

Mobilisations- und Stabilisationstraining

Mit funktionellen gymnastischen Übungen werden Elastizität und Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken gefördert. Ein abwechslungsreiches Programm, das Spaß macht und das körperliche Wohlbefinden verbessert. Besonderer Wert wird darauf gelegt, dass die Intensität altersgerecht der Gruppe angepasst ist und die Programme weder über- noch unterfordern.

Rückenfitness-Gymnastik

Mit unseren Kursen bieten wir die Möglichkeit, Ihre Rückenmuskulatur zu stärken, Ihre Haltung sowie Ihr Bewegungsverhalten zu verbessern und somit Ihre Muskeln und Gelenke zu mobilisieren und zu stabilisieren.

Wirbelsäulengymnastik

Haben Sie Verspannungen oder leiden Sie unter Haltungsschwächen? Ziel dieses Kurses ist es, Ihre Rumpfmuskulatur zu kräftigen und die Wirbelsäule zu mobilisieren, um nachhaltig eine Verbesserung der Körperhaltung und des allgemeinen Körpergefühls zu erreichen. Dabei kommen sowohl funktionelle Kräftigungs- als auch Dehnübungen zum Einsatz.

Walking/Nordic Walking

Walking/Nordic Walking ist ein hervorragendes Ausdauertraining, mit dem Sie Ihre Gelenke nur minimal belasten. Daher ist es auch ideal für Einsteiger geeignet. In kleinen Gruppen wird Ihnen bei individueller Betreuung die richtige Technik vermittelt, die Natur erlebt und nebenbei Immunsystem und die Ganzkörpermuskulatur gestärkt.

Yoga

Haben Sie Verspannungen oder leiden Sie unter Haltungsschwächen? Möchten Sie in harmonischen Bewegungen Ihren Körper stärken? Ziel dieses Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und die Wirbelsäule zu mobilisieren, um nachhaltig eine Verbesserung der Körperhaltung und des allgemeinen Körpergefühls zu erreichen. So wirken Sie dem Dauerstress des Rückens und der Gelenke achtsam und wirkungsvoll entgegen.

VERANSTALTUNGSORTE

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. LuFit –
Fitness- & Gesundheitsstudio
Z50, Geibelstraße 3
67063 Ludwigshafen | 5. AC Mutterstadt
Waldstraße 63
67112 Mutterstadt |
| 2. Lukasschule
Blißstraße 1
67059 Ludwigshafen | 6. BZA – Bezirkssportanlage
Oggersheim
In den Neugärten 3
67071 Ludwigshafen |
| 3. TSG Friesenheim
Eschenbachstraße 85
67063 Ludwigshafen | 7. IGS – Integrierte Gesamtschule
Abteistraße 18,
67067 Ludwigshafen |
| 4. KSC Ludwigshafen-Friesenheim
Teichgartenweg 2
67063 Ludwigshafen | |

ANMELDUNG

LuFit / Integion GmbH

0621/60-91755 | lufit-trainer@integion.de
<https://www.integion.de/lufit-pensionaere/>

Die Anmeldung erfolgt über LuFit/Integion GmbH über den oben angefügten Link, per Anruf, Mail oder auf postalischem Weg. Die Nutzungsvereinbarung muss unterschrieben werden.

Die Teilnahme an den Angeboten verlängert sich jeweils automatisch um ein Quartal. Sie kann von beiden Seiten mit einer Frist von 4 Wochen zum Quartalsende schriftlich gekündigt werden.

Teilnehmen können auch Lebenspartner*innen, wenn der ehemalige Mitarbeiter selbst am Kurs teilnimmt.

BASF-ANSPRECHPARTNERIN

Mona Hoffmann
0621/60-46166 | mona.hoffmann@basf.com

Fitness- und Gesundheitsangebote für Pensionär*innen der BASF SE



BASF
We create chemistry

Corporate Health Management (ESG/BP)

VORWORT

Liebe BASF-Pensionärinnen, liebe BASF-Pensionäre,

die BASF fördert und pflegt in guter Tradition die Verbundenheit zu ihren ehemaligen Mitarbeiter*innen.

Auch in Zukunft werden wir Angebote für Pensionär*innen anbieten und dieses Thema ggf. noch weiter ausbauen. Daher haben wir uns entschieden, ab 2022 ein eigenes Gesundheits- und Bewegungsprogramm für Pensionär*innen mit folgenden Schwerpunkten anzubieten:

- Mobilisation und Stabilisation
- Haltungsschulung durch Gerätetraining
- Gymnastik und Bewegungsspiele
- Yoga und Rückenfitness
- Walking und Nordic Walking

In Zukunft wollen wir nicht nur die bereits aktiven Kursteilnehmer*innen, sondern alle BASF Pensionär*innen mit unseren Angeboten erreichen.

Teilnehmen können auch die Lebenspartner*innen, wenn der ehemalige Mitarbeitende selbst am Kurs teilnimmt.

Da wir künftig noch mehr als bislang interne Kapazitäten für unsere Gesundheits- und Bewegungsangebote nutzen werden, verlagern wir einen Teil der Kurse in unser BASF internes Fitness- und Gesundheitsstudio LuFit.

Über den Betreiber des Studios, die Firma Integion GmbH, läuft künftig die Organisation, Umsetzung und Anmeldung der Kurse. Integion ist auch Ansprechpartner für alle inhaltlichen und organisatorischen Fragen.

Wir freuen uns, wenn Sie an unseren Angeboten teilnehmen. Bleiben Sie sportlich und gesund!

Beste Grüße



Christoph Oberlinner
Chief Medical Officer
Corporate Health Management



Sascha Bembennek
Fitness & Prevention

KURSE/TERMINE

Yoga

Do | 16.00-17.00 Uhr LuFit Body & Mind Raum, Marion Lang

Gebühr 25 € pro Quartal

Haltungsschulung durch Gerätetraining

(im Milon- & Five-Zirkel)

Mo | 10.00-11.00 Uhr LuFit Fläche, Trainer*innen Integion

Mi | 09.00-10.00 Uhr LuFit Fläche, Trainer*innen Integion

Mi | 10.00-11.00 Uhr LuFit Fläche, Trainer*innen Integion

Gebühr 25 € pro Quartal

Haltungsschulung durch Gerätetraining

Fr | 17.00-18.30 Uhr AC Mutterstadt, Hildegard Hofmann, Theo Kessler

Gebühr 25 € pro Quartal

Rückenfitness-Gymnastik

Di | 17.30-19.00 Uhr TSG Friesenheim, Renate Wahl

Mi | 17.00-18.00 Uhr Lukasschule, Erika Göbel

Mi | 17.15-18.15 Uhr TSG Friesenheim, Claudia Pareik

Gebühr 25 € pro Quartal

Mobilisations-/Stabilisationsgymnastik

Di | 10.00-11.00 Uhr LuFit Raum 2, Dagmar Hoffmann

Mi | 15.00-16.00 Uhr LuFit Raum 2, Erika Göbel

Mi | 17.00-18.30 Uhr KSC Ludwigshafen, Stefanie Flügel

Do | 10.00-11.00 Uhr LuFit Raum 2, Karl-Heinz Roth

Do | 16.45-18.15 Uhr Lukasschule, Ulla Walther-Thiedig

Gebühr 25 € pro Quartal

Walking/Nordic Walking

Di | 09.30-11.00 Uhr BZA Oggersheim, verschiedene Kursleiter*innen

Di | 18.00-19.30 Uhr BZA Oggersheim, verschiedene Kursleiter*innen

Do | 17.30-19.00 Uhr IGS Gartenstadt, verschiedene Kursleiter*innen

Gebühr 25 € pro Quartal

Gymnastik & Bewegungsspiele

Mo | 15.00-16.00 Uhr LuFit Raum 2, Trainer*innen Integion

Gebühr 25 € pro Quartal

