

Ein wichtiger Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) sind die Gesundheits- und Fitnessangebote im Rahmen von „ICO bewegt“ für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ICO. Hier das aktuelle Angebot 2019:

## ● Aqua-Fitness

**Wo/Wann:** Werkschwimmbad, ab 13. Mai bis 7. Oktober 2019  
montags 16.30-17.00 Uhr, während der Ferienzeit nach Absprache

**Anmeldung:** Martin Petschenka, Tel. 2787                      Corinna Schmitt, Tel. 2100  
martin.petschenka@cordenka.com                      corinna.schmitt@mainsite.de



## ● Kraulschwimmen

**Wo/Wann:** Werkschwimmbad, ab 13. Mai bis 7. Oktober 2019  
montags 17.15-19.00 Uhr während der Ferien nach Absprache

**Anmeldung:** Martin Petschenka, Tel. 2787                      Corinna Schmitt, Tel. 2100  
martin.petschenka@cordenka.com                      corinna.schmitt@mainsite.de



## ● Aqua-Gymnastik

**Wo/Wann:** Werkschwimmbad, jeweils samstags von 12.20-13.20 Uhr  
ab 25. Mai bis 3. August 2019, insgesamt zehn Termine

**Anmeldung:** Corinna Schmitt, Tel. 2100                      corinna.schmitt@mainsite.de



## ● Nordic-Walking-Lauftreff

**Wo/Wann:** Treffpunkt Elsenfeld BSC-Gelände, ab 02.04 immer dienstags 16.30 Uhr

**Anmeldung:** keine erforderlich, teilweise mit fachlicher Anleitung!

**Infos:** Roland Berninger, Tel. 2200,                      Bernhard Stockinger, Tel. 2336



## ● Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“

**Wann:** zwischen 1. Mai und 31. August mindestens 40-mal

**Anmeldung:** Teilnahmescheine bei allen Betriebsräten erhältlich



## ● After WORKout Funktionelles Stabilitätstraining

**Wo/Wann:** Gebäude U, Eingang 08, UG wöchentlich jeden Donnerstag  
14.00 bis 14.45 Uhr, 15.15 bis 16.00 Uhr, 16.05 bis 16.50 Uhr

**Anmeldung:** Roland Ott, Tel. 2149, roland.ott@mainsite.de  
Corinna Schmitt, Tel. 2100, corinna.schmitt@mainsite.de



## ● Lauftreff für Einsteiger & Fortgeschrittene

**Wo/Wann:** BSC-Gelände Elsenfeld, wöchentlich mittwochs 17.30 Uhr  
Für Einsteiger auch mit Trainer!

**Infos:** Martin Petschenka, Tel. 2787, martin.petschenka@cordenka.com

## ● ganzheitliches Fitnessstraining

Bei Interesse sprechen Sie bitte den Personalbereich Ihres Unternehmens an.

Alle Infos rund um das Gesundheits- und Fitnessprogramm „ICO bewegt“ der Standortunternehmen des Industrie Centers Obernburg finden Sie auch im Internet unter [www.mainsite.de/de/karriere.html](http://www.mainsite.de/de/karriere.html)

