

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch in diesem Jahr gibt es im Rahmen von „ICO bewegt“ für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ICO wieder ein vielfältiges Angebot rund um das Thema Gesundheits- und Fitness. Hier die Übersicht über das aktuelle Angebot 2022:

● Aqua-Fitness

Wo/Wann: Werkschwimmbad, ab 16. Mai
montags 16.30-17.00 Uhr, während der Ferienzeit nach Absprache

Anmeldung: Martin Petschenka, Tel. 2787 Siegfried Becker, Tel. 2101
martin.petschenka@cordenka.com siegfried.becker@mainsite.de



● Kraulschwimmen für Einsteiger und Fortgeschrittene

Wo/Wann: Werkschwimmbad, ab 16. Mai
montags 17.15-19.00 Uhr während der Ferien nach Absprache

Anmeldung/ Martin Petschenka, Tel. 2787 Siegfried Becker, Tel. 2101
Infos martin.petschenka@cordenka.com siegfried.becker@mainsite.de



● Kinderschwimmkurs für Kinder von im ICO Beschäftigten

Wo/Wann: Werkschwimmbad, ab 16. Mai
nach Absprache mit der Wasserwacht vor Ort

Anmeldung/ Siegfried Becker, Tel. 2101
Infos siegfried.becker@mainsite.de



● Nordic-Walking-Lauftreff

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

Anmeldung/ keine erforderlich

Infos: Roland Berninger, Tel. 2200, Corinna Schmitt, Tel. 2100,
Betriebsräte der ICO-Unternehmen



● Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“

Wann: zwischen 1. Mai und 31. August mindestens 30-mal

Anmeldung: Teilnahmescheine bei allen Betriebsräten erhältlich



● **Wirbelsäulengymnastik**

Wo/Wann: 17.05. bis 28.07. jeweils mittwochs, 16.05 - 17.05 Uhr

Anmeldung: Sophia Rebmann, s.rebmann@bkk-akzo.de



● **Lauftreff für Beginners**

Wo/Wann: BSC-Gelände Elsenfeld, wöchentlich mittwochs 17 - 17.30 Uhr
Für Einsteiger auch mit Trainer!

Infos: Andreas Weinert, Tel. 2574, andreas.weinert@cordenka.com

Barbara Strasser, Tel. 2546, barbara.strasser@mainsite.de



● **Lauftreff für Hobbyläuferinnen und -läufer**

Wo/Wann: BSC-Gelände Elsenfeld, wöchentlich mittwochs ab 17.30 Uhr
Strecke: ca. 8 km bei sehr moderatem Tempo

Infos: Andreas Weinert, Tel. 2574, andreas.weinert@cordenka.com

Martin Petschenka, Tel. 2787, martin.petschenka@cordenka.com



● **Lauftreff für sportliche Laufbegeisterte**

Wo/Wann: BSC-Gelände Elsenfeld, wöchentlich mittwochs ab 16.45 Uhr
Strecke: etwa 10 -12 km bei einem Durchschnittstempo zwischen
5:40 und 6:10 Minuten pro Kilometer.

Infos: Andreas Weinert, Tel. 2574, andreas.weinert@cordenka.com

Martin Petschenka, Tel. 2787, martin.petschenka@cordenka.com



**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