

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 2024:

● Aqua-Fitness

Wo/Wann: Werkschwimmbad, ab 17. Juni bis 2. September
montags 16.30-17.00 Uhr, während der Ferienzeit nach Absprache

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



● Kraulschwimmen für Einsteiger und Fortgeschrittene

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

Anmeldung/ Martin Petschenka, Tel. 2787
Infos martin.petschenka@cordenka.com



● Kinderschwimmkurs für Kinder von im ICO Beschäftigten

Wo/Wann: Werkschwimmbad, Termin nach Absprache mit der Wasserwacht vor Ort

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



● Nordic-Walking-Lauftreff

Wo/Wann: Treffpunkt Eisenfeld BSC-Gelände, ab 2. April immer dienstags 16.30 Uhr

Anmeldung/ nicht erforderlich
Infos: Corinna Schmitt, Tel. 2100, corinna.schmitt@mainsite.de



● Aktion „Mit dem Rad sicher zur Arbeit“

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

Anmeldung: Teilnahmescheine bei allen Betriebsräten erhältlich



● **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. 2949, andreas.weinert@cordenka.com

Barbara Strasser, Tel. 2504, barbara.strasser@mainsite.de



● **Lauftreff für sportliche Laufbegeisterte**

Wo/Wann: BSC-Gelände Elsenfeld, wöchentlich mittwochs ab 16.30 Uhr

Strecke: etwa 10 -12 km bei einem Durchschnittstempo zwischen 5:40 und 6:10 Minuten pro Kilometer.

Infos: Martina Hornung, Tel. 2728, m.hornung@aso-skz.de

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



● **Unterstützung Ihres Arbeitgebers für Trainingsangebot für ICO-Beschäftigte im Med. Trainingszentrum Großwallstadt (MTZ)**

Inhalte: Professionelle Betreuung durch Sportwissenschaftler, Herz-Kreislauftraining
Gerätegestütztes Krafttraining, Zirkeltraining, Vibrationstraining,
Funktionelles Training, Kurse für Wirbelsäulengymnastik und Dehnen

Infos: Infos dazu erhalten Sie von Ihrer jeweiligen Personalabteilung



Außerdem:

Faszientraining, monatliche Kochkurse und regelmäßige Online-Vorträge, angeboten und veranstaltet von der BKK Akzo Nobel

Frühschwimmen ab 6 Uhr morgens im Werkschwimmbad!

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

und vieles mehr!



**AKZO NOBEL
BAYERN**



**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