



Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ab Donnerstag, den **10. Januar 2019**, am **Dienstsitz in Berlin** einen

Pilateskurs für Einsteiger und Mittelstufe.

“Fit zu sein ist die erste Voraussetzung zum Glück.”(Joseph Pilates)

Pilates konzentrierte sich in seiner Arbeit auf die Kräftigung der Körpermitte, das „**Powerhouse**“ des Körpers, d. h. die **tiefen Bauchmuskeln** und alle Muskeln rund um die **Wirbelsäule**.

Körpertraining nach Pilates

- verbessert das Selbst-Bewusstsein (die Körperwahrnehmung)
- gibt Kraft, ohne Muskelberge zu produzieren
- kräftigt besonders die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken)
- fördert die Beweglichkeit in den Gelenken
- harmonisiert Körper und Geist.

Pilates eignet sich für alle

- zum fit werden
- für eine Verbesserung der Körperhaltung
- zur Entwicklung eines starken Rückens
- die kräftiger und beweglicher oder einfach nur
- insgesamt leistungsfähiger werden möchten.

Der Kurs mit der ausgebildeten Pilateslehrerin, Frau **Anasthasia Gohard**, umfasst **25 Unterrichtseinheiten á 75 Minuten**.

Kurse: Mittelstufe (Teilnehmer sollten an bereits mindestens 10 Pilates-Kurseinheiten teilgenommen haben): **Donnerstag, 10. Januar 2019, von 17:00-18:15 Uhr** (Pilates Berlin 2019/1);

Einsteiger: Donnerstag, 10. Januar 2019, von 18:30-19:45 Uhr (Pilates Berlin 2019/2)

Ort: Dienstgebäude an der Französischen Straße 2, Haus 3, 3.1.170

Kosten: **170,- Euro für BSG-Mitglieder, 200,- Euro für Nichtmitglieder für 25 Einheiten à 75 Minuten** (Mindestteilnehmerzahl 10, Höchstteilnehmerzahl 17).

Bitte ein Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen. Bei ernsthaften Verletzungen oder anderen körperlichen Beeinträchtigungen, sowie Schwangerschaften, muss die Trainerin vor der Stunde informiert werden.

Wenn Sie an dem Pilates-Kurs teilnehmen möchten, füllen Sie bitte unverzüglich (andernfalls vergisst man es und kurzfristige Entschlüsse sind meist auch die besten) die folgende Seite aus und senden sie vollständig ausgefüllt und eingescannt an:

BSG BML e.V.

im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Frau Rebecca Kik

rebeccakik@gmail.com

Bei Stornierung eines Kurses müssen wir vor Kursbeginn 50 %, nach Kursbeginn 100 % des Kursbetrags berechnen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für entstandene Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung. An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt. Die Einheiten werden auf das Halbjahr verteilt.

Anmeldeformular: Pilateskurs in Berlin ab Januar 2019 Kurs-Nr. Pilates Berlin 1/2

- Kurs Pilates Berlin 2019/1 (Donnerstag) ab 10. Januar 2019, 17:00-18:15 Uhr
 Kurs Pilates Berlin 2019/2 (Donnerstag) ab 10. Januar 2019, 18:30-19:45 Uhr

Name, Vorname _____

Dienststelle/Referat _____

Telefon _____

E-Mail _____

- Ich bin bereits Mitglied in der BSG BML.
 Ich möchte Mitglied in der BSG BML werden. Ich bitte um Übersendung eines Mitgliedsantrages.

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen (SEPA-Lastschriftmandat)

Name des Zahlungsempfängers BSG BML e.V. im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft	
Anschrift des Zahlungsempfängers Straße und Hausnummer Rochusstraße 1	
Postleitzahl und Ort 53123 Bonn	Land Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer DE35ZZZ00000142511	
Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen)	
<p>Ich ermächtige den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.</p> <p>Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.</p> <p>Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.</p>	
Zahlungsart	
<input type="checkbox"/> Einmalige Zahlung in Höhe vonEuro	
Die Kursgebühr wird ca. 3-4 Wochen nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.	

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)	
Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber) Straße und Hausnummer	
Postleitzahl und Ort	Land
IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen)	
BIC (8 oder 11 Stellen)	
Kreditinstitut	
Kontonummer	Bankleitzahl (bitte bis Mitte 2014 mit angeben)
Ort:	Datum (TT/MM/JJJJ)
Unterschrift(en) des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)	

Zurück an

BSG BML e.V.
im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
Rebecca Kik
Email: rebeccakik@gmail.com