



Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft in Bonn (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ **einen weiteren**

## **Rückenkurs am Dienstsitz in Bonn.**

Das Rückentraining umfasst nach einer kurzen Aufwärm- oder Vorbereitungsphase Übungen, welche die allgemeine Beweglichkeit verbessern bzw. wiederherstellen. Darauf folgen Dehnübungen, um Muskelverspannungen vorzubeugen und Kräftigungsübungen, um die Muskulatur zu trainieren. Die abschließenden Entspannungsübungen lassen das Trainingsprogramm sanft ausklingen und die Muskeln dann auch wieder zur Ruhe kommen.

Die Ziele des Rückenkurses sind:

- Wiederherstellung/Stärkung der Rückenmuskulatur,
- Allgemeine Stärkung des Körpers anhand von Kleingeräten (z. B. Theraband),
- Haltungsübungen (korrektes Bücken, Sitzen).

Daneben stehen auch Gleichgewichtsübungen und Entspannungsübungen für den ganzen Körper auf dem Programm. Viele der Übungen können dann auch auf dem Arbeitsplatz oder zu Hause gemacht werden.

**Beginn:** Donnerstag, 4. Juli 2019

jeweils von 8:00 Uhr bis 8:45 Uhr

**Ort:** Haus 3, Raum 308 auf dem BMEL-Gelände Rochusstraße 1

Der Kurs wird von **Thomas Weskamp** geleitet (seit über 15 Jahren als Yogalehrer, Yogatherapeut, Group Fitness Instructor, Personal Coach tätig).

Der Kurs umfasst **24** Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (nicht an gesetzlichen Feiertagen) bis zum 19. Dezember 2019. Ein kostenloses Probetraining und ein Neueinstieg sind jederzeit möglich.

**Kosten: 85 € für BSG-Mitglieder, 105 € für Nichtmitglieder**

(Mindestteilnehmerzahl 10, Höchstteilnehmerzahl 15)

Eingehende Anmeldungen können erst bei Vorliegen der Ermächtigung zum Lastschrifteinzug (im Original) berücksichtigt werden. 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.

# Kursanmeldung

<b>Kurs und Kursnummer</b> ( <u>bitte Wunschtermin unbedingt ankreuzen!</u> ) <b>Rückentraining II/2019 am Donnerstag</b> <input type="checkbox"/>	
<b>Name, Vorname</b>	
<b>Dienststelle / Referat</b>	
<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>

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

## Ermächtigung zum Einzug von Forderungen (SEPA-Lastschriftmandat)

<b>Name des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in)</b>	
<b>Anschrift des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in)</b> Straße und Hausnummer	
<b>Postleitzahl und Ort</b>	<b>Land</b>
<b>IBAN des/der Zahlungspflichtigen/-in (max. 35 Stellen)</b> 	
<b>BIC (8 oder 11 Stellen)</b> 	
<b>Kreditinstitut</b>	
<b>Zahlungsart</b> <input type="checkbox"/> Einmalige Zahlung in Höhe von ..... Euro	
Die Kursgebühr wird nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.	

<b>Name des Zahlungsempfängers</b> BSG BML e.V. im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft	
<b>Anschrift des Zahlungsempfängers</b> <b>Straße und Hausnummer</b> Rochusstraße 1	
<b>Postleitzahl und Ort</b> 53123 Bonn	<b>Land</b> Deutschland
<b>Gläubiger-Identifikationsnummer</b> DE35ZZZ00000142511	
<b>Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen)</b>	
<p>Ich ermächtige / Wir ermächtigen (A) den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.</p> <p>Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem 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>	
<b>Ort</b>	<b>Datum (TT/MM/JJJJ)</b>
<b>Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)</b>	

**Zurück an (Zahlungsempfänger)**

BSG BML e.V.  
im Bundesministerium für  
Ernährung und Landwirtschaft, Rochusstrasse 1, 53123 Bonn  
z. Hd. Sybille Hohenester  
[Sybille.Hohenester@bmel.bund.de](mailto:Sybille.Hohenester@bmel.bund.de)