



Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ab **Dienstag, den 11. Januar 2022** einen

Onlinekurs „Yoga und Fitness“.

Möchten Sie den Herausforderungen des Alltags mit größerer Ruhe, mehr Freundlichkeit und Gelassenheit begegnen und gleichzeitig fitter werden? Möchten Sie größere Stärke, Flexibilität und Energie erleben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Der Kurs beinhaltet Meditation sowie Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Die Kursübungen zielen darauf ab, Verspannungen vor allem im Schulter- und Nackenbereich zu lösen und den gesamten Bewegungsapparat zu aktivieren, um ein gesundes und stabiles System aufzubauen. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und ist für alle Level geeignet.

Der **Onlinekurs** mit der ausgebildeten Yogalehrerin, Frau Stefanie Berndt, umfasst **20 Unterrichtseinheiten à 75 Minuten.**

Kurs: immer dienstags von 17:45 – 19:00 Uhr
Ort: Online per Zoom
Kosten: **180 Euro** für BSG-Mitglieder, **200 Euro** für Nichtmitglieder

Teilnahmebedingungen für Zoom:

Erforderlich sind ein funktionstüchtiges Smartphone, Tablet oder PC mit installierter, internetbasierter Anwendung „Zoom“, das Tragen sportlicher Kleidung eine Gymnastikmatte, ca. 3-4 qm Platz im Zimmer und ein Getränk (bevorzugt Wasser). Die Einwahldaten werden nach der Anmeldung mitgeteilt.

Wenn Sie an einem Yogakurs teilnehmen möchten, füllen Sie bitte unverzüglich (andernfalls vergisst man es und kurzfristige Entschlüsse sind meist die besten) die folgende Seite aus und senden sie vollständig ausgefüllt an:

BSG BML e.V.
im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
Frau Rebecca Kik
Email: Rebecca.Kik@bmel.bund.de

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.

Anmeldeformular: Onlinekurs „Yoga und Fitness“ Januar 2022

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: Rebecca.Kik@bmel.bund.de