



## **Kursprogramm der BSG BML e.V. am Dienstsitz in Berlin im 1. Halbjahr 2016**

### **Rückentraining**

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 Kurses sind die Stärkung der Rückenmuskulatur und des Körpers im Allgemeinen, zudem sollen verschiedene Haltungsübungen das korrekte Sitzen und Bücken ermöglichen. Daneben stehen auch Gleichgewichtsübungen, Spiele und Tänze für die Stimmung und zur Gedächtnisstärkung sowie Entspannungsübungen für den ganzen Körper auf dem Programm. Viele der Übungen können später auch am Arbeitsplatz oder zu Hause durchgeführt werden.

**Kurszeit:** Dienstags von 08:00 bis 08:45 Uhr  
**Kursleiterin:** Herr Yannick Golz  
**Ort:** Dienstgebäude an der Französischen Straße 2, Haus 3, Raum 3.5.230  
**START:** **5. Januar 2016 (ein Kurseinstieg ist laufend möglich)**  
[Anmeldeformular](#)

### **Yoga**

Möchten Sie den Herausforderungen des Alltags mit größerer Ruhe, mehr Freundlichkeit und Gelassenheit begegnen? Möchten Sie größere Stärke, Flexibilität und Energie erleben? Möchten Sie Ruhe, Stille und Frieden erfahren? Möchten Sie mehr Klarheit für sich gewinnen? Brauchen Sie einen Ort zum Auftanken? Dann kommen Sie zum Yoga. Der Yoga-Kurs beinhaltet Meditation sowie Körper- (asanas), Atem- (pranayama) und Entspannungsübungen.

**Kurszeiten:** Kurs 1: dienstags von 17:45 bis 19:00 Uhr (Stefanie Berndt) oder  
Kurs 2: mittwochs von 16:15 bis 17:30 Uhr (Manuela Berndt)  
**Kursleiterinnen:** Frau Stefanie Berndt und Frau Manuela Berndt  
**Ort:** Dienstgebäude in der Französischen Straße 2, Haus 3, Raum 3.5.230  
**START:** **5. und 6. Januar 2016 (ein Kurseinstieg ist laufend möglich)**  
[Anmeldeformular](#)

## Yoga für Rücken und Schultern

Rückenyooga mobilisiert und kräftigt den Rücken, löst Verspannungen vor allem im Schulter- und Nackenbereich und aktiviert den gesamten Bewegungsapparat um ein gesundes und stabiles System aufzubauen. Die Wirbelsäule und gesamte Muskulatur des Oberkörpers stehen dabei besonders im Mittelpunkt. Diese sanfte Methode erfordert keine Vorkenntnisse und ist für alle Level geeignet, auch bei körperlichen Beschwerden oder Rückenschmerzen.

**Kurszeiten:** Montags von 17:15 bis 18:15 Uhr  
**Kursleiterin:** Frau Manuela Berndt  
**Ort:** Dienstgebäude in der Französischen Straße 2, Haus 3, Raum 3.5.230  
**START:** **4. Januar 2016 (ein Kurseinstieg ist laufend möglich)**  
[Anmeldeformular](#)

## 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. Regelmäßiges Training formt den Körper und schult Atmung und Konzentration. Es verbessert das Selbstbewusstsein, gibt Kraft, stärkt die Rumpfmuskulatur, fördert die Beweglichkeit der Gelenke und harmonisiert Körper wie Geist. Pilates eignet sich zum Fitwerden, für eine Verbesserung der Körperhaltung, zur Entwicklung eines starken Rückens und für alle, die kräftiger, beweglicher und leistungsfähiger werden möchten.

**Kurszeiten:** Kurs 1: donnerstags von 17:00 bis 18:15 Uhr  
Kurs 2: donnerstags von 18:30 bis 19:45 Uhr  
**Kursleiterin:** Frau Anasthasia Gohard  
**Ort:** Dienstgebäude in der Französischen Straße 2, Haus 3, Raum 3.5.230  
**START:** **7. Januar 2016 (ein Kurseinstieg ist laufend möglich)**  
[Anmeldeformular](#)

## Klettern

Beim Klettern überwindet man die Schwerkraft und trainiert effektiv Koordination, Bewegungsgefühl und Kraft in allen Muskelpartien, die bei der Bürotätigkeit zu kurz kommen. Bei Interesse am Kletterkurs wenden Sie sich bitte direkt an Johannes Klockenhoff ([johannes.klockenhoff@bmelv.bund.de](mailto:johannes.klockenhoff@bmelv.bund.de)).

## Allgemeine Hinweise

Wenn Sie an einem der Kurse teilnehmen möchten oder Fragen zu unserem Kursangebot in Berlin haben, wenden Sie sich bitte an: **Frau Rebecca Kik** ([rebeccakik@gmail.com](mailto:rebeccakik@gmail.com)).