



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

„Faszien-Training“

Was sind Faszien? Faszien umhüllen und stützen als Netzwerk alle Muskeln, Muskelfaserbündel, einzelne Muskelfasern und Organe. Sie verbinden sich darüber hinaus mit weiteren Strukturen wie Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln. Sie schützen die Muskeln vor Verletzungen, unterstützen den Körper bei der Fortbewegung, enthalten Lympflüssigkeit und viele Nervenenden. Sie nehmen Schmerzen wahr und schicken Informationen über Bewegungen und Organfunktionen ans Gehirn. Sind die Faszien gesund, liegen sie in geordneter, entspannter Struktur, halten unseren Körper innerlich zusammen und übertragen die Kraft der Muskeln.

Warum Faszientraining? Durch Bewegungsmangel, einseitige Beanspruchung oder Fehllagehaltung kann dieses Gewebe regelrecht verkleben. Wie ein Spinnennetz hängen die Faszien aneinander und verhärten auch benachbarte Gewebe und Muskeln. Die Folgen sind Schmerzen und Unbeweglichkeit. Besonders schmerzhaft ist es, wenn sich Faszien so sehr versteifen und verdicken, so dass sie Nerven einengen. Überbelastung, Verletzungen und Ruhigstellung können zu einer unstrukturierten Verflechtung der Faszien und somit zu den Verdickungen und Verhärtungen führen.

Das Ziel: Faszientraining sorgt für einen geschmeidigen und beweglichen Körper und bietet einen Schutz vor Schmerzen und Verletzungen (z.B. Rückenschmerzen, Achillessehnenprobleme, Wadenkrämpfe oder „Faszien-Kater“).

Der Kurs beginnt

am Donnerstag, den 6. September 2018, 16:15– 17:15 Uhr (10 Einheiten)

bis zum 29. November 2018 mit **10** Unterrichtseinheiten à **60** Minuten unter der Leitung von **Susanne Mockenhaupt** (Fascial Fitness Trainerin (FFA), daneben DOSB-Lizenz B „Sport in der Prävention – Profil Haltung und Bewegung“ und weitere DTB-Qualifikationen). Der angebotene Kurs ist für Neu-Einsteiger wie Fortgeschrittene geeignet.

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

Kosten: **45 € für BSG-Mitglieder, 65 € für Nichtmitglieder**
(Teilnehmerkapazität 16 Teilnehmer)

Eingehende Anmeldungen können erst bei Vorliegen der Ermächtigung zum Lastschriftinzug (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. An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt. Die Einheiten werden auf den o. g. Zeitraum verteilt.

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 / 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>	
Ort	Datum (TT/MM/JJJJ)
Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)	

Zurück an (Zahlungsempfänger)

BSG BML e.V.
im Bundesministerium für
Ernährung und Landwirtschaft
z. Hd. Sybille Hohenester
sybille.hohenester@bmel.bund.de