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

Rückenkurse 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: **Dienstag, 7. Januar 2020 und**
Donnerstag, 9. Januar 2020
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 **Dienstag** umfasst **26 Unterrichtseinheiten** à 45 Minuten, der Kurs **Donnerstag 23 Unterrichtseinheiten** (nicht an gesetzlichen Feiertagen) bis zum 30. bzw. 25. Juni 2020. Ein kostenloses Probetraining und ein Neueinstieg sind jederzeit möglich.

Kosten: **Dienstag 110 € für BSG-Mitglieder, 120 € für Nichtmitglieder**
Donnerstag 96 € für BSG-Mitglieder, 116 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

Kurs und Kursnummer (bitte Wunschtermin unbedingt ankreuzen!) **Rückentraining 2020-1** **Dienstag** ☐ **Donnerstag** ☐	
Name, Vorname	
Dienststelle / Referat	
Telefon	**E-Mail**

☐ 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)

Name des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in)	
Anschrift des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in) **Straße und Hausnummer**	
Postleitzahl und Ort	**Land**
IBAN des/der Zahlungspflichtigen/-in (max. 35 Stellen)	
BIC (8 oder 11 Stellen)	
Kreditinstitut	
Zahlungsart ☐ Einmalige Zahlung in Höhe von …… Euro	
Die Kursgebühr wird nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.	

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)	
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. 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. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.	
Ort	**Datum (TT/MM/JJJJ)**
Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)	

<u>Zurück an (Zahlungsempfänger)</u>

BSG BML e.V.
im Bundesministerium für
Ernährung und Landwirtschaft,
z. Hd. Sybille Hohenester
Rochusstraße 1, 53123 Bonn
Sybille.Hohenester@bmel.bund.de