



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

## **Yogilates**

### **(Kombination aus Yoga und Pilates)**

Yoga und Pilates haben viele Gemeinsamkeiten. Yogilates führt beide Sportarten zusammen. Die junge Disziplin bietet eine Mischung aus Entspannung durch Yoga und Übungen zur Stärkung des Körpers nach Pilates. Yogilates setzt auf eine Kombination aus Kraft, Dehnung, Atem und Balanceübungen. Das Training umfasst den gesamten Körper, weil sich die Bewegungen und Haltungen auf alle Bereiche des Körpers erstrecken.

#### **Positive Wirkungen von Yogilates:**

Ein wichtiger Aspekt ist der hohe Grad an Entspannung, der sich nach den Einheiten einstellt. Yogilates ist ein Schritt hin zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Daneben sind aber auch zugleich kräftige und schlanke Muskeln eine positive Folge des regelmäßigen Trainings. Insbesondere die tiefer liegenden Muskeln, die im normalen Alltag oftmals kaum gebraucht werden und daher verkümmern, werden vom Training umfasst. Nicht zuletzt verbessern sich durch Yogilates die Haltung, die Bewegungskontrolle und die Koordination insgesamt.

#### Yogilates

- wirkt gegen Stress und als Schmerzprävention
- verbessert die Körperhaltung
- steigert die Leistungsfähigkeit
- fördert die Entwicklung eines gesunden, ausgeglichenen Körpers
- ist für alle, die ihre Muskulatur aufbauen möchten und beweglicher werden wollen.

**Yogilates eignet sich für alle!**

Der Kurs beginnt am

**ab Mittwoch, den 8. Januar 2020 16:00 – 17:15 Uhr,**

bis zum 24. Juni 2020 mit **25** Unterrichtseinheiten à **75** Minuten unter der Leitung von **Julia Isaak**, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Group Fitness Instructor, Personal Coach. Ein kostenloses Probetraining und ein Neueinstieg sind jederzeit möglich.

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

Kosten: **110 € für BSG-Mitglieder, 130 € für Nichtmitglieder**

(Teilnehmerkapazität 15 Personen)

Bitte ein Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

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 das Halbjahr verteilt.



<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)