



Kursprogramm Ausgleichsgymnastik 2020 für Fortgeschrittenere Lebensjahre

Gymnastik ist viel mehr als stures Üben und Quälen. Wer auf der Suche nach Alternativen ist, der ist hier richtig. Spaß und Freude an der Bewegung in angenehmer und entspannter Atmosphäre stehen im Vordergrund.

Eine Stunde lang wird intensiv trainiert. Im Mittelpunkt stehen dabei rückenfreundliche und rückenstärkende Übungen sowie systematische Übungen

- zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kondition,
- zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur sowie
- zur Entspannung

um damit den Alltagsbeschwerden entgegenzuwirken.

Bleiben Sie *Fit* und machen Sie *Mit* !

Auch Männer sind herzlich willkommen!

Der Kurs beginnt am

**ab Dienstag, den 7. Januar 2020 - 17:00 – 18:00 Uhr,
(= 38 Stunden – ganzjährig)**

mit **38** Unterrichtseinheiten à **60** Minuten unter der Leitung von **Jacky Adams**, u.a. lizenzierte Fitnessstrainerin DSSV und lizenzierte Übungsleiterin B Rehasport „Orthopädie“.

Ort: Turnhalle Derletalschule Bonn, René-Schickele-Straße 12.

Kosten: **jährlich 70 € für BSG-Mitglieder, 90 € für Nichtmitglieder**
(Teilnehmerkapazität 20 Personen)

Eingehende Anmeldungen können erst bei Vorliegen der Ermächtigung zum Lastschriftzug (im Original) berücksichtigt werden.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für entstandene Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung. An gesetzlichen Feiertagen und in den Schulferien (NRW) findet der Kurs nicht statt. Die Einheiten werden auf das gesamte Jahr 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. Frau Sybille Hohenester
Rochusstraße 1
53123 Bonn
sybille.hohenester@bmel.bund.de