Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ab dem **7. Januar 2020 am Dienstsitz Berlin** einen neuen Sportkurs

Rückengymnastik am Vormittag.

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die Muskeln, Knochen und Gelenke mit Übungen, welche die allgemeine Beweglichkeit verbessern bzw. wiederherstellen, auf die folgenden Belastungen vorbereitet. Es werden Übungen zur Vorbeugung von Muskelverspannungen und Kräftigung der Muskulatur durchgeführt. Mit abschließenden Entspannungsübungen wird garantiert, dass der Körper wieder zur Ruhe kommt.

Die Inhalte und Ziele des Sportkurses sind:

- Kräftigung des Muskelkorsetts, vor allem Rücken- und Rumpfmuskulatur,
- Ganzkörperübungen mit Hilfe von Kleingeräten,
- Haltungsübungen (korrektes Bücken und Sitzen).

Daneben bietet der Kurs auch Übungen für Kondition, Koordination, Entspannung, sowie Spiele und Gymnastik. Innerhalb von wenigen Wochen können so Übungen erlernt werden, die auch am Arbeitsplatz oder zu Hause umsetzbar sind.

Beginn:	**Dienstag, 7. Januar 2020, 8:00 Uhr bis 8:45 Uhr**
Wo:	Dienstgebäude an der Französischen Straße 2, Haus 3, Raum 3.1.170
Kosten:	**120 € für BSG-Mitglieder, 144 € für Nichtmitglieder für 24 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten** (Mindestteilnehmerzahl 10, Höchstteilnehmerzahl 16).

Der Kurs wird geleitet von **Herrn Yannick Golz.**

Eingehende Anmeldungen können erst bei Vorliegen der Ermächtigung zum Lastschrifteinzug berücksichtigt werden.

Wenn Sie an dem Rückenkurs teilnehmen möchten, füllen Sie bitte unverzüglich (andernfalls vergisst man es und kurzfristige Entscheidungen sind meist auch die besten) die folgende Seite aus und senden sie vollständig ausgefüllt an:

BSG BML e.V.
im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
Frau Rebecca Kik
rebeccakik@gmail.com

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.

Kursanmeldung

Kurs und Kursnummer (bitte unbedingt angeben!) **Rückenkurs Berlin 1/2020**	
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 ca. 3-4 Wochen 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
Rebecca Kik
rebeccakik@gmail.com