Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ab **6. Januar 2020** am **Dienstsitz in Berlin** einen neuen Kurs

Yoga für Rücken und Schultern.

Rückenyoga mobilisiert und kräftigt den Rücken, löst Verspannungen vor allem im Schulter- und Nackenbereich und aktiviert den gesamten Bewegungsapparat, um ein gesundes und stabiles System aufzubauen. Die Wirbelsäule und gesamte Muskulatur des Oberkörpers stehen dabei besonders im Mittelpunkt. Diese sanfte Methode erfordert keine Vorkenntnisse und ist für alle Level geeignet, auch bei körperlichen Beschwerden oder Rückenschmerzen.

Der Kurs mit der ausgebildeten Yogalehrerin umfasst **24 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten.**

Kurszeiten: ab Montag, den 06.01.2020, von 17:15 – 18:15 Uhr (Kurs-Nr.: Rückenyoga Berlin 1/2020)

Kursleitung: Lena Zimmermann

Ort: Dienstgebäude an der Französischen Straße 2, Haus 3, Raum 3.1.170

Kosten: 156,- € für BSG-Mitglieder, 180,- € für Nichtmitglieder für jeweils 24 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten (Mindestteilnehmerzahl 10, Höchstteilnehmerzahl 16).

Bitte Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Wenn Sie an dem Yogakurs teilnehmen möchten, füllen Sie bitte unverzüglich (andernfalls vergisst man es und kurzfristige Entschlüsse sind meist 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!) **Yoga für Rücken und Schulter (Rückenyoga 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 ☐ Wiederkehrende Zahlung ☐ monatlich ☐ jährlich	☐ 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