Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheits-management“ ab Donnerstag, den **6. September 2023** einen

Hybrid-Pilateskurs für Einsteiger und Mittelstufe

(Hybrid bedeutet, dass der Kurs sowohl online als auch in Präsenz im BMEL Berlin stattfindet)

“Fit zu sein ist die erste Voraussetzung zum Glück.”

(Joseph Pilates)

Pilates konzentrierte sich in seiner Arbeit auf die Kräftigung der Körpermitte, das „Powerhouse“ des Körpers, d.h. die tiefen Bauchmuskeln und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule.

Körpertraining nach Pilates

- verbessert das Selbst-Bewusstsein (die Körperwahrnehmung)
- gibt Kraft, ohne Muskelberge zu produzieren
- kräftigt besonders die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken)
- fördert die Beweglichkeit in den Gelenken
- harmonisiert Körper und Geist.

Pilates eignet sich für alle

- zum fit werden
- für eine Verbesserung der Körperhaltung
- zur Entwicklung eines starken Rückens
- die kräftiger und beweglicher oder einfach nur
- insgesamt leistungsfähiger werden möchten.

Der Onlinekurs mit der ausgebildeten Pilateslehrerin, Frau **Anasthasia Gohard**, umfasst **20 Unterrichtseinheiten á 60 Minuten**.

Kurse: **Einsteiger und Mittelstufe: ab Donnerstag, den 6. September 2023 von 18:30 –19:30 Uhr**

Ort: **Online per Zoom und in Präsenz vor Ort im Lotteriesaal im BMEL Berlin**

Kosten: **150,00 Euro für BSG-Mitglieder, 172,00 Euro für Nichtmitglieder für 20 Einheiten à 60 Minuten** (Mindestteilnehmerzahl 10)

Teilnahmebedingungen für Zoom:

Erforderlich sind ein funktionstüchtiges Smartphone, Tablet oder PC mit installierter, internetbasierter Anwendung „Zoom“, das Tragen sportlicher Kleindung, eine Gymnastikmatte, ca. 3-4 qm Platz im Wohnzimmer oder einem geeigneten Raum und ein Getränk (bevorzugt Wasser). Einwahldaten werden nach Anmeldung mitgeteilt.

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

BSG BML e.V.
im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
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 **Pilates Hybridkurs Berlin ab September 23**	
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 (A) den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem 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@bmel.bund.de