



## Neuer Rückenkurs am Dienstsitz in Bonn

Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft in Bonn (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt "Betriebliches Gesundheitsmanagement" einen **Rückenkurs** am **Dienstsitz Bonn (insgesamt 10 Einheiten)**.

Das Rückentraining beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase. Dehnungsübungen sollen die allgemeine Beweglichkeit verbessern bzw. wiederherstellen. Kräftigungsübungen betreffen vor allem die Tiefen-Muskulatur im Bereich der Körpermitte, aber Arm- und Beinmuskulatur kommen auch nicht zu kurz. Die abschließenden Entspannungsübungen lassen das Trainingsprogramm sanft ausklingen.

Der Fokus des Rückenkurses ist, als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit unsere Rumpfmuskulatur zu stärken und durch angepasste Übungen sowohl Verspannungen vorzubeugen als auch für mehr Beweglichkeit und eine gesunde Körperhaltung zu sorgen und damit den typischen Beschwerden von "Vielsitzern" vorzubeugen. Viele der Übungen können dann auch am Arbeitsplatz oder zu Hause gemacht werden.

Der Kurs wird von **Susanne Mockenhaupt** geleitet. Susanne Mockenhaupt ist seit 2006 als Trainerin im Vereinssport und seit 2014 zudem als selbstständiger Fitness Coach im BGM-Bereich tätig (mit diversen Qualifikationen und Lizenzen, darunter für Prävention, Rehabilitation, Pilates, Faszientraining, DTB-Rückenexpertin und Medical Fitness).

Wann? Jeweils Dienstag, von 8:00 Uhr bis 8:45 Uhr, 10 Einheiten

vom 5. März 2024 bis 28. Mai 2024 (NICHT am 26. März, 2. April und

14. Mai 2024)

Wo? Haus 3, Raum 308 auf dem BMEL-Gelände, Rochusstraße 1

**Kosten**: 50 € für BSG-Mitglieder, 70€ für Nichtmitglieder (Mindestteilnehmerzahl 11, Höchstteilnehmerzahl 15)

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für entstandene Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Eingehende Anmeldungen können erst bei Vorliegen der Ermächtigung zum Lastschrifteinzug berücksichtigt werden, die Plätze werden nach Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Bei Stornierung der Anmeldung durch die Teilnehmenden müssen wir vor Kursbeginn 50 %, nach Kursbeginn 100 % des Kursbetrags berechnen.

# Kursanmeldung

Kurs (bitte unbedingt angeben!)		
Rückenkurs 2024, Dienstag - 10 Einheiten, 5. März bis 28. Mai 2024		
Name, Vorname		
Dienststelle / Referat		
Telefon	E-Mail	
Tab bin baraita Mitaliad in day DSC DMI		
<ul><li>Ich bin bereits Mitglied in der BSG BML.</li><li>Ich möchte Mitglied in der BSG BML werden. Der ausgefüllte Mitgliedsantrag (Down-</li></ul>		
load-Link: http://bsg-bml.de/wp-content/uploads/2021/11/Mitgliedsan-		
trag 2021.docx ) ist beigefügt.		
trug 2021.docx ) ist beigerugt.		
Ermächtigung zum Einzug von Forderungen (SEPA-Lastschriftmandat)		
Name des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in)		
S. F. C. S. F. F. C. S. F. F. C. S. F. F. C. S. F. F. F. C. S. F.		
Anachrift des /der Zehlungenflichtigen / in (Manteinheber / in)		
Anschrift des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in) Straße und Hausnummer		
Postleitzahl und Ort	Lond	
Postleitzant und Ort	Land	
IBAN des/der Zahlungspflichtigen/-in (max. 35 Stellen)		
PIC (9 aday 11 Stallon)		
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)

## Zurück an (Zahlungsempfänger)

BSG BML e.V.
im Bundesministerium für
Ernährung und Landwirtschaft
z.Hd. Frau Sybille Schönwald
Rochusstraße 1
53123 Bonn
Sybille.Schoenwald@bmel.bund.de