



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 13 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 Rückenurses 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**, **13 Einheiten**
Vom **14. Januar 2025 bis zum 29. April 2025** (**NICHT** am **4. März, 15. und 22. April 2025**)

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

Kosten: 75 € für BSG-Mitglieder, 105 € für Nichtmitglieder (Mindestteilnehmerzahl 10, 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 Lastschriftinzug 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 2025, Dienstag -13 Einheiten, 14. Januar bis 29. April 2025	
Name, Vorname	
Dienststelle / Referat	
Telefon	E-Mail

- Ich bin bereits Mitglied in der BSG BML.
- Ich möchte Mitglied in der BSG BML werden. Der ausgefüllte Mitgliedsantrag (Download-Link: [Hier klicken](#) ist beigefügt.

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen (SEPA-Lastschriftmandat)

Name des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)	
Anschrift des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in) Straße und Hausnummer	
Postleitzahl und Ort	Land
IBAN des/der Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen)	
BIC (8 oder 11 Stellen)	
Kreditinstitut	
Zahlungsart	
<input type="checkbox"/> 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)	
<p>Ich ermächtige den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.</p> <p>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.</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 Schönwald
Rochusstraße 1
53123 Bonn
Sybille.Schoenwald@bmel.bund.de