



Neuer Rückenkurs am Dienstsitz in Bonn

Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat in Bonn (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ einen **Rückenkurs am Dienstsitz Bonn (insgesamt 11 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 Rumpfmuskelatur 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, <u>11 Einheiten</u>
	Vom <u>6. Januar</u> bis zum <u>24. März 2026</u> (<u>NICHT</u> am <u>17. Februar 2026</u>)
Wo?	Haus 3, Raum 308 auf dem BMLEH -Gelände, Rochusstraße 1

Kosten: 60 € für BSG-Mitglieder, 90 € 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 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 2026, Dienstag -<u>11</u> Einheiten, 6. Januar bis 24. März 2026	
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: http://bsg-bml.de/wp-content/uploads/2021/11/Mitgliedsantrag_2021.docx) ist beigefügt.

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen (SEPA-Lastschriftmandat)

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 / 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.</p> <p>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.</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 Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
z.Hd. Frau Sybille Schönwald
Rochusstraße 1
53123 Bonn
Sybille.Schoenwald@bmleh.bund.de