



## **Kurs Ausgleichsgymnastik 2026 für fortgeschrittene Lebensjahre**

Gymnastik ist viel mehr als stures Üben und Quälen. Wer auf der Suche nach Alternativen ist, der ist hier richtig. Spaß und Freude an der Bewegung in angenehmer und entspannter Atmosphäre stehen im Vordergrund.

Eine Stunde lang wird intensiv trainiert. Im Mittelpunkt stehen dabei rückenfreundliche und rückenstärkende Übungen sowie systematische Übungen

- zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kondition,
- zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur sowie
- zur Entspannung

um damit den Alltagsbeschwerden entgegenzuwirken.

Bleiben Sie *Fit* und machen Sie *Mit!*

Der Kurs wird von **Sabrina Selow** geleitet. Neben ihrem Dualen Studium als Sport- und Ernährungscoach ist Sabrina Selow als Trainerin im Vereinssport aktiv und weist verschiedene Lizenzen, darunter die Fitnessstrainer B-Lizenz, Rehabilitation und Personal Functional Training auf.

Der Kurs beginnt ab

**- MONTAG, den 19. JANUAR bis 14. DEZEMBER 2026-**  
**17:30 bis 18:30 Uhr**

**mit 35 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten.**

Ort: **Turnhalle der Grundschule Medinghoven, Stresemannstraße 26, 53123 Bonn**

Kosten: **120 € für BSG-Mitglieder, 150 € für Nichtmitglieder**

(Mindestteilnehmerzahl 10 Personen, Kapazitäten bis 20 Teilnehmende)

An gesetzlichen Feiertagen, Rosenmontag und in den Schulferien (NRW) findet der Kurs nicht statt. Die Einheiten werden auf das gesamte Jahr verteilt.

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. Bei Stornierung der Anmeldung durch die Teilnehmenden müssen wir vor Kursbeginn 50 %, nach Kursbeginn 100 % des Kursbetrags berechnen.

## Kursanmeldung

<b>Kurs (bitte unbedingt angeben!) - Ausgleichsgymnastik 2026 – 35 Einheiten -</b>	
<b>Name, Vorname</b>	
<b>Dienststelle / Referat</b>	
<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>

- 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](http://bsg-bml.de/wp-content/uploads/2021/11/Mitgliedsantrag_2021.docx) ) ist beigefügt.

### **Ermächtigung zum Einzug von Forderungen (SEPA-Lastschriftmandat)**

<b>Name des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in)</b>	
<b>Anschrift des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in) Straße und Hausnummer</b>	
<b>Postleitzahl und Ort</b>	<b>Land</b>
<b>IBAN des/der Zahlungspflichtigen/-in (max. 35 Stellen)</b>	
<hr/>	
<b>BIC (8 oder 11 Stellen)</b>	
<hr/>	
<b>Kreditinstitut</b>	
<b>Zahlungsart</b>	
<input type="checkbox"/> Einmalige Zahlung in Höhe von ..... Euro	
<b>Die Kursgebühr wird ca. 3-4 Wochen nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.</b>	
<b>Name des Zahlungsempfängers</b> BSG BML e.V. im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft	

<b>Anschrift des Zahlungsempfängers</b> <b>Straße und Hausnummer</b> Rochusstraße 1	
<b>Postleitzahl und Ort</b> 53123 Bonn	<b>Land</b> Deutschland
<b>Gläubiger-Identifikationsnummer</b> DE35ZZZ00000142511	
<b>Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen)</b>	
<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>	
<b>Ort</b>	<b>Datum (TT/MM/JJJJ)</b>
<b>Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)</b>	

**Zurück an (Zahlungsempfänger):**

BSG BML e.V.  
im Bundesministerium für  
Ernährung und Landwirtschaft  
z.Hd. Frau Sybille Schönwald  
Rochusstraße 1  
53123 Bonn  
[Sybille.Schoenwald@bmleh.bund.de](mailto:Sybille.Schoenwald@bmleh.bund.de)