



Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ab Donnerstag, den **23. April 2026** einen

### **Online Pilateskurs für Einsteiger und Mittelstufe**

**“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 Pilatestrainerin, Frau **Anasthasia Gohard**, umfasst **20 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten**.

**Kurse: Einsteiger und Mittelstufe: ab Donnerstag, den 23. April 2026 von 18:30– 19:30 Uhr**

**Ort: Online per Zoom**

**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 Kleidung, 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 Landwirtschaft, Ernährung und Heimat  
[rebecca.kik@bmlerh.bund.de](mailto:rebecca.kik@bmlerh.bund.de)

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.