



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 13 Einheiten)**.

In vielen Lebenslagen sollten wir auf unseren Rücken achten. Gezieltes Training kann helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und Verspannungen zu reduzieren. Der Fokus dieses 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. Das Rückentraining beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase. Gezielte Dehnungsübungen tragen dazu bei, die allgemeine Beweglichkeit zu verbessern bzw. wiederherzustellen. Kräftigungsübungen stärken vor allem die Tiefen-Muskulatur im Bereich der Körpermitte, aber auch die Arm- und Beinmuskulatur. Die abschließenden Entspannungsübungen lassen das Trainingsprogramm sanft ausklingen. Viele der Übungen sind auch geeignet, eigenständig am Arbeitsplatz oder zu Hause durchgeführt zu werden. Der Kurs ist grundsätzlich für jeden/ jede geeignet und setzt keine besondere Fitness oder Beweglichkeit voraus.

Der Kurs wird von **Susanne Mockenhaupt** geleitet. Susanne 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 DTB-Rückenexpertin und Medical Fitness für Prävention, Rehabilitation, Pilates, Faszientraining).

Wann?	Jeweils Dienstag, von 8:00 Uhr bis 8:45 Uhr, <u>13 Einheiten</u> Vom <u>1. September</u> bis zum <u>8. Dezember 2026 (NICHT am 20. und 27. Oktober 2026)</u>
Wo?	Haus 3, Raum 308 auf dem BMLEH -Gelände, Rochusstraße 1

Kosten: 70 € für BSG-Mitglieder, 100 € für Nichtmitglieder (Mindestteilnehmerzahl 10, Höchstteilnehmerzahl 15)

Um Anmeldung bis zum 31. August 2026 wird gebeten. Ein Schnuppertraining ist nach Absprache möglich. Auch Quereinsteiger sind willkommen!

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>13</u> Einheiten, 1. September bis 8. Dezember 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 beigelegt.

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen (SEPA-Lastschriftmandat)

Name des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in)	
Anschrift des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in) Straße und Hausnummer	
Postleitzahl und Ort	Land
IBAN des/der Zahlungspflichtigen/-in (max. 35 Stellen) 	
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 Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
 z.Hd. Frau Sybille Schönwald
 Rochusstraße 1
 53123 Bonn
Sybille.Schoenwald@bmleh.bund.de