

Die Betriebssportgemeinschaft
des BMDV in Berlin bietet an:



Athletik

Die Betriebssportgemeinschaft des BMDV in Berlin bietet Ihnen den Kurs „Athletik“ an.

Der Kurs ist für Frauen und Männer in jedem Lebensalter geeignet, die Ihre Fitness und Gesundheit effektiv stärken und erhalten möchten.

Die Betriebssportgemeinschaft nimmt Sie mit dem neu konzipierten Kurs „Athletik“ zu einem speziellen Ganzkörpertraining mit, das Sie vor den gesundheitlichen Folgen langen Sitzens und allgemeinen Bewegungsmangels schützt.

Unsere Läuferinnen und Läufer profitieren von unserem Kurs gleichermaßen, der sie vor typischen Laufverletzungen bewahrt: Knie-, Fuß-, Rückenbeschwerden, Sehnenreizungen etc.

Sie trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und zum Teil mit Widerstandsbändern. Sie erlernen essenzielle Grundübungen für den Core, die Beine und den Oberkörper. Hochwirksame Dehnungsübungen halten Sie beweglich und ausgewählte Stabilitätsübungen schulen Ihren Gleichgewichtssinn.

Lassen Sie sich von uns die Grundlagen vermitteln, wie Ihnen ein gezieltes Athletiktraining zu mehr Gesundheit und Lebensfreude verhilft.

Das Angebot findet mittwochs als Kurs um 17:15 Uhr¹ statt (Treffpunkt BMDV Invalidenstraße, Raum C.EG.038).

Reinschnuppern in den Kurs ist kostenfrei und ohne Voraussetzungen möglich. Wir bitten erstmalig um vorherige Anmeldung bei Herrn Engelhardt (Tel. 3327).

Bitte beachten Sie, dass eine **Unfallschutzversicherung nur für BSG-Mitglieder** besteht. Für die Teilnahme an dem Dauerangebot ist der Eintritt in die BSG Voraussetzung.



Nähere Informationen zum Kurs und zur Mitgliedschaft in der BSG erhalten Sie von Thomas Engelhardt, Tel. 3327.

Weitere Informationen zur BSG im BMDV finden Sie unter www.bsg-bvm.de.

¹ Bitte beachten Sie: Betätigung im Rahmen des Betriebssports kann nicht auf die tägliche Arbeitszeit angerechnet werden.