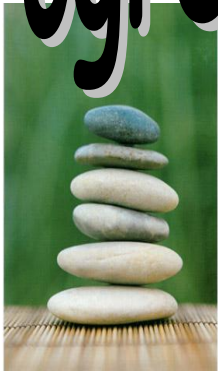


Kurs ab 10. August

# Progressive Muskelrelaxation



## Entspannen und Energie tanken

Die Tiefenmuskelentspannung nach Jacobsen besteht aus leichten Übungen, bei denen die Muskeln angespannt und dann wieder gelockert werden.

Mit zunehmender Übung lernt man mit seinen Muskeln zu arbeiten und kann die Muskulatur bewusst entspannen und so Stress abbauen.

Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

Kurs mit 8 Terminen

Kosten: Mitglieder 35 €, Gäste 65 €

## Mittwochs, 20.00–21.15 Uhr

Kurs mit 8 Terminen, Beginn: 10. August 2011

TSV-Gymnastikhalle, Gym 1, Harheimer Weg 18

Leitung: Annemarie Schimpf, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Anmeldung für den Kurs unter [www.tsvbonames.de](http://www.tsvbonames.de) oder in der Geschäftsstelle, Telefon 069 502873

Meldeschluss: 3. August