



Stressabbau und Entspannung in wenigen Minuten

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Stress im Alltag, Probleme abzuschalten, Verspannungen oder gar Schmerzen – das kommt Ihnen bekannt vor? Dann versuchen Sie doch, Stress durch Muskelentspannung abzubauen. Die Progressive Muskelentspannung (auch Progressive Muskelrelaxation, PMR) nach Edmund Jacobson ist eine anerkannte Entspannungsmethode, die schnell erlernbar und einfach anzuwenden ist. Sie kann helfen, den alltäglichen und beruflichen Stressreaktionen mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Sie kann sich außerdem positiv auf Herz und Kreislauf, Schlafstörungen oder Schmerzempfindungen auswirken.

Im Kurs werden gezielte An- und Entspannungsübungen einzelner Muskelgruppen trainiert und dabei die Körperwahrnehmung sensibilisiert. Die Übungen werden im Sitzen und im Liegen durchgeführt und können bei regelmäßiger Übung problemlos in den Alltag integriert werden.

Bitte bringen Sie für die Liegematten eine Handtuchauflage mit – und, soweit vorhanden, eine eigene Liegematte. Außerdem können eine warme Decke, ein kleines Nackenkissen, warme Socken, ggf. ein warmer Pullover hilfreich sein.

Ort: St. Michael, Rheinbacher Str. 8-10, 53115 Bonn, Pfarrsaal (Zugang zwischen Kirche und Kirchturm)

Zeit: Montags von 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Dauer: 18.3.2019 – 27.5.2019, in den Osterferien (Ausnahme Ostermontag) findet der Kurs statt.

Sollte eine Stunde nicht stattfinden können, wird diese am Ende des Kurses nachgeholt.

Leitung: Rita Fellner, Zertifizierte Trainerin für PMR (Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung, Nordrheinische Akademie für ärztliche Fort- und Weiterbildung)

Die Kursgebühr für 10 Einheiten à 60 Minuten beträgt **70,00 €** (für Vereinsmitglieder **65,00 €**).

Sie ist auf das Vereinskonto mit der IBAN DE73 3705 0198 0018 5803 24 bei der Sparkasse Bonn zu überweisen, sobald bekannt ist, dass der Kurs zustande kommt.

Der Kurs kommt zustande, wenn sich mindestens 6 Teilnehmer anmelden!

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 10.

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen für Kurse auf www.tgv-bonn.de (Rubrik „Über uns“). Anmeldungen bitte nur auf dem beigefügten Formular entweder

- per Post an: **Eva Günther, Lipschitzstr. 20, 53121 Bonn** oder
- per Mail an **e.guenther@tgv-bonn.de**.



Turn- und Gymnastik-Verein Bonn 1967 e.V.

Anmeldung

(verbindlich) zum

Kurs „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

Kursbeginn: 18.3.2019 Kursende: 27.5.2019

Dauer: 10 Einheiten (1x pro Woche) à 60 Minuten

In den Osterferien findet der Kurs statt (Ausnahme Ostermontag)!

Anmeldeschluss: 10.3.2019

Name, Vorname

Geburtsdatum

Adresse

Freiwillige Angaben

Telefon / Handy

E-Mail

Sind Sie Mitglied ? ja (Kursgebühr 65,00 €); nein (Kursgebühr 70,00 €)

Es gelten die allgemeinen Kursbedingungen des TGV Bonn (siehe <http://www.tgv-bonn.de>, Rubrik „Über uns“).

- Mit der Anmeldung stimme ich der Verarbeitung meiner Daten gemäß der nachstehenden Datenschutzerklärung des TGV Bonn 1967 e.V. zu.
- Ich bin damit einverstanden, dass der Verein mich zu Vereins-/Kurszwecken telefonisch und / oder per Mail kontaktiert. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit widerrufen kann.
- Ich möchte auch nach Kursende über neue TGV-Kursangebote informiert werden.

Ort, Datum

Unterschrift

Sobald Sie einen Platz in einem Kurs bekommen, werden wir Sie rechtzeitig per E-Mail oder telefonisch benachrichtigen. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis eine Woche vor Kursbeginn auf das unten angegebene Konto bei der Sparkasse Bonn.

Anmeldung einscannen und mailen an: **Eva Günther**, E-Mail: e.guenther@tgv-bonn.de oder per Post: E. Günther, Lipschitzstr. 20, 53121 Bonn

Geschäftsführerin:
Gudrun Kuckelmann
Tel.: 0228-88 66 80 7
E-Mail: info@tgv-bonn.de
www.tgv-bonn.de

1. Vorsitzender:
Markus Porwollik
Tel.: 0228-96 38 21 4
Vereinsregister:
Amtsgericht Bonn VR 4050

Bankverbindung:
Sparkasse KölnBonn
IBAN: De 73 3705 0198 0018 5803 24
BIC: COLSDE33XXX
Finanzamt Bonn-Innenstadt, Steuer-Nr.
205/5769/0791

Datenschutzerklärung gem. EU DSGVO

Ich willige ein, dass der **TGV Bonn 1967 e.V.** als verantwortliche Stelle die im Aufnahmeantrag erhobenen personenbezogenen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, ggf. E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung ausschließlich zum Zwecke der Mitgliederverwaltung, des Beitragseinzugs und der Übermittlung von Vereinsinformationen durch den Verein verarbeitet und nutzt.

Eine Übermittlung von Teilen dieser Daten an die jeweiligen Sportfachverbände erfolgt, soweit dies zum Zwecke der Organisation eines Spiel- bzw. Wettkampfbetriebs und zum Zwecke der Einwerbung von öffentlichen Fördermitteln notwendig ist. Eine Datenübermittlung an Dritte, außerhalb der Fachverbände findet nicht statt. Eine Datennutzung für Werbezwecke findet ebenfalls nicht statt.

Bei Beendigung der Mitgliedschaft bzw. des Kurses werden die personenbezogenen Daten gelöscht, soweit sie nicht entsprechend der steuerrechtlichen Vorgaben aufbewahrt werden müssen oder soweit künftig Informationen über Kursangebote gewünscht werden.

Jedes Mitglied hat im Rahmen der Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes das Recht auf Auskunft über die personenbezogenen Daten, die zu seiner Person bei der verantwortlichen Stelle gespeichert sind. Außerdem hat das Mitglied, im Falle von fehlerhaften Daten, ein Korrekturrecht.

Siehe auch Datenschutzerklärung unter www.tgv-bonn.de/datenschutz.htm

Der Widerruf ist zu richten an:

TGV-Geschäftsstelle; Gudrun Kuckelmann; Londoner Str. 15; 53117 Bonn;
E-Mail: info@tgv-bonn.de