



Stressabbau und Entspannung in wenigen Minuten

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

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 Jacobsen 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.

Ort: Turnhalle der Rheinschule, Am Propsthof 102, 53121 Bonn

Zeit: Samstags von 11.00 Uhr – 12.00 Uhr

Dauer: 07.10.2017 – 09.12.2017, in den Herbstferien findet der Kurs statt.

Sollte eine Stunde nicht stattfinden können, wird diese am 16.12.2017 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 **45,00 €** (für Vereinsmitglieder **40,00 €**).

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. Anmeldeschluss: 24.9.2017.

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen für Kurse auf www.tgv-bonn.de.

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 Jacobsen“

Kursbeginn: 07.10.2017 Kursende: 9.12.2017

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

In den Herbstferien findet der Kurs statt !

_____	_____
Name, Vorname	Geburtsdatum
_____	_____
Adresse	Telefon

E-Mail	

Sind Sie Mitglied ? ja nein ; Kosten: für Mitgl.: 40,00 €, für Nichtmitgl.: 45,00 €

Anmeldeschluss: 24.09.2017

_____	_____
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.

Es gelten die allgemeinen Kursbedingungen des TGV Bonn (siehe unter www.tgv-bonn.de).

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