



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. Außerdem bitte an warme Socken und ggfls. eine zusätzliche Jacke oder einen Pullover denken.

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

Zeit: Samstags von 11.00 Uhr – 12.30 Uhr

Dauer: 13. Oktober 2018 – 1. Dezember 2018; der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Sollte eine Stunde nicht stattfinden können, wird diese am 8.12.2018 nachgeholt.

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

Die Kursgebühr für 8 Einheiten à 90 Minuten beträgt **50,00 €** (für Vereinsmitglieder **42,00 €**).

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 8 Teilnehmer anmelden!

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 10. Anmeldeschluss: Mittwoch, 06.10.2018.

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: 13.10.2018 Kursende: 01.12.2018

Dauer: 8 Einheiten (1x pro Woche) à 90 Minuten

In den Herbstferien findet der Kurs statt

Anmeldeschluss: 06.10.2018

Name, Vorname

Geburtsdatum

Adresse

Freiwillige Angaben

Telefon / Handy

E-Mail

Sind Sie Mitglied ? ja nein ; Kosten: für Mitgl.: 42,00 €, für Nichtmitgl.: 50,00 €

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 Vereinszwecken 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