

Progressive Muskelentspannung

Gezielt abschalten



Lästige Kopfschmerzen, verspannte Muskeln im Nacken oder Rücken sind häufig genannte Stresssymptome. Im Kurs lernen Sie, einzelne Muskelgruppen bewusst anzuspannen und zu entspannen. Es gibt viele Gelegenheiten wie in Pausen oder vor dem Einschlafen, bei denen Sie diese Übungen durchführen können. Dadurch werden Verspannungen schnell gelöst und Sie fühlen sich wieder locker und gelassen.

ab Mittwoch, 21.09.2022
17.15 - 18.15 Uhr
8 Termine

Kosten: 80,00 Euro
Uschi Schlosser

Präventionskurs nach § 20 / ZPP zertifiziert
können Sie bis zu 80 % der Kosten erstattet bekommen.
Wie hoch die Erstattung ist, erfragen Sie
bitte bei Ihrer Kasse nach.

Die Kurse finden im Vereinshaus, Höflinger Str. 13-17 statt!



Anmeldung:
Rehasentrum Schmid-Döpfer
Schwaigerstr. 4 in Schwandorf
Tel. 09431 / 41660
oder
bei dem Kursleiter