



Neuer Kurs im TGV Bonn

Bewegte Entspannung mit Elementen der Muskelentspannung nach Jacobson

In diesem Kurs werden Ihnen neben speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen zum gezielten Aufbau und zur Stärkung der Rückenmuskulatur auch Methoden zur progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson vermittelt. Es handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Durch die Entspannung der Muskulatur sollen auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich doch an.

Der Kurs findet in der Zeit vom **16. Januar 2012 – 12. März 2012, montags von 19.00 – 20.00 Uhr statt. Rosenmontag ist die Halle geschlossen.**

Ort: Turnhalle der Kindertagesstätte „Sonnenschein“, Am Bleichgraben 40, 53121 Bonn
Übungsleiter ist der Physiotherapeut Michael Sachs.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen, maximale Teilnehmerzahl 10 Personen.

Der Eingang der Anmeldung ist maßgebend für die Teilnahme.

Die Kursgebühr für 8 Stunden á 60 Minuten beträgt 40,--€ (für Vereinsmitglieder 30,--€).

Die Gebühr ist 14 Tage vor Kursbeginn auf das Vereinskonto 18580324 bei der Sparkasse Bonn (BLZ 370 501 98) zu überweisen.

Sollte der Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfinden können, erhalten Sie rechtzeitig Bescheid.

Verbindliche Anmeldungen in der Geschäftsstelle telefonisch unter 88 66 807 oder per

E-Mail: info@tgv-bonn.de erforderlich und ab sofort möglich.