

!!! NEU !!! NEU !!! NEU !!!

Neuer Kurs : Achtsam und entspannt ins Wochenende mit PME

Was ist PME ?

PME steht für PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG und wurde von dem US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1888-1983) vor über 80 Jahren entwickelt.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die u.a. das Körperbewusstsein gefördert wird. PME stärkt die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen.

Im Wechsel zwischen aktivem Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel, das Körpergefühl zu verbessern, verspannte Muskeln zu lockern und mehr Gelassenheit zu erreichen. Diese Methode ist besonders geeignet für Personen, denen es schwer fällt, zu entspannen.

Wer kann an dem PME-Kurs teilnehmen ?

Teilnehmen kann jeder Erwachsene, der sich auf die Wirkungsweise von PME einlassen möchte.

Wann und wo wird der PME-Kurs angeboten ?

- 7 Einheiten als Kurs am 22.02., 01.03., 08.03., 22.03., 29.03., 05.04. und 12.04.2019
- alle Termine jeweils freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr
- im Gymnastikraum der Grundschule „Am Hasenberg“, Goldammerweg 2, Neu-Anspach/Hausen-Arnzbach

Wie hoch ist die Kursgebühr ?

- für Nichtmitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag € 42
- für Mitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag € 21

Wo kann ich mich für den PME-Kurs anmelden ?

- eine verbindliche Anmeldung richtest Du bitte per Mail an: info@turnen.sganspach.de und Fragen werden gerne vorab unter Tel.Nr. 06081-44156 beantwortet
- ein Anmeldeformular zum Kurs und weitere Informationen zu unseren vielfältigen Sportangeboten findest Du unter:

www.turnen.sganspach.de

**SG₁₈₆₂
ANSPACH**

- Das ist mein Verein -
- Das ist mein Verein -

www.sganspach.de
www.turnen.sganspach.de
fb.com/SG1862Anspach
Instagram: [sg_1862_anspach](https://www.instagram.com/sg_1862_anspach)

