



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld



Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) oder Progressive Muskelentspannung (PME) ist ein Entspannungsverfahren, das an der Willkürmuskulatur ansetzt. Relaxation steht für Entspannung. Progressiv bedeutet, dass der Entspannungszustand Schritt für Schritt aufgebaut wird. Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht.

Im PM-Kurs werden die Übenden dabei angeleitet, nacheinander verschiedenen Muskelgruppen deutlich spürbar anzuspannen und zu entspannen. Die Übenden sollen sich auf den Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen konzentrieren. Damit hat die innere Wahrnehmung stärkere Reize, um die Aufmerksamkeit zu binden und die Alltagsgedanken hinter sich zu lassen. Nach der muskulären Anspannung folgen die körperliche und damit einhergehend auch die mentale Entspannung. Das standardisierte Programm der AHAB-Akademie sorgt für eine nachhaltige Integration in den Alltag.

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, ein Handtuch, ein kleines Kopfkissen, Decke und eine Gymnastikmatte zur Trainingsstunde mit.

- Termin:** 12.01. – 02.03.2022
- Tag/Uhrzeit:** mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
- Dauer:** 8x 90 Min
- Ort:** Gemeindehalle Niederstadtfeld
- Kursleitung:** Winfried Schäfer, zertifizierter PME-Kursleiter (AHAB-Akademie)
- Kursgebühr:** 65.- Euro Vereinsmitglieder (SC Niederstadtfeld und FC Oberstadtfeld)
90.- Euro Nicht-Vereinsmitglieder
- Info/Anmeldung:** SC 1962 Niederstadtfeld e.V. Winfried Schäfer, Tel.: 06596/7185 oder 0160 1821612 Email: stk.reisen@t-online.de