

Progressive Muskelentspannung



Energie und Kraft tanken für den Alltag. Mit Belastungen besser umgehen lernen.
Stress bewältigen. Besser noch: Stress vermeiden.

In diesem Kurs werden Ihnen Übungen und Werkzeuge vermittelt, um mit Belastungen besser umgehen zu lernen. Körperlichen und psychischen Folgen von Stress können Sie damit frühzeitig entgegenwirken.



Präventionskurs:

Termin: Mittwochabend von 19 – 20 Uhr | Beginn: 5. Oktober 2022
Dauer: 8 Abende à 60 min.
Ort: Tanzsportheim, Bismarckstr. 5, Lindenberg (Untergeschoss)
Kosten: € 80,- | Erstattungsfähiger Präventionskurs nach § 20 SGB V
Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, die ggf. bis zu 80 % der Kosten übernimmt.

Bitte mitbringen:

Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke, ggf. Kissen, Getränk

Anmeldung:

Die Kursbuchung erfolgt ausschließlich online über www.tvl1858.de/kurse



Weitere Infos und Anmeldung auch hier über QR Code

Teilnahme:

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Infos & Kontakt:

TVL Geschäftsstelle, Löwenstraße 2, 88161 Lindenberg
Tel. 08381 / 948 501 | Mail: hallo@tvl1858.de | www.tvl1858.de