

# 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 19.00 – 19.45 Uhr | Beginn: 18. Januar 2023

**Dauer:** 8 Abende à 45 min.

**Ort:** Tanzsportheim, Bismarckstr. 5, Lindenberg (Untergeschoss)

**Kosten:** € 100,- | Erstattungsfähiger Präventionskurs nach § 20 SGB V  
Zeiten und Kosten sind von der Krankenkasse vorgegeben, wobei die Krankenkassen bis zu 80 % der Kosten übernehmen.

## Bitte mitbringen:

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

## Anmeldung:

Die Kursbuchung erfolgt ausschließlich online über [www.tvl1858.de/kurse](http://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](mailto:hallo@tvl1858.de) | [www.tvl1858.de](http://www.tvl1858.de)