

Programm für Gesundheit und Bewegung:



Montag, 18:00 Uhr Fit in Abend

Leitung: Inge Kuschel, Großsporthalle Königsberger Str.

*

Dienstag, 18:15 Uhr Kurs Progressive Muskelentspannung (PME)

Beginn: 17.04.2012 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

weitere 7 Termine dienstags 18:15-19:15 Uhr, auch für Nichtmitglieder

Leitung: Dr. Elke Schmidt, Johannes-Gutenberg-Schule, Schulstr.

► **Anmeldung, Kurskarte erforderlich**

*

Dienstag, 19:30 Uhr Rückenfitness I, 20:30 Uhr Rückenfitness II

Leitung Dr. Elke Schmidt, Johannes-Gutenberg-Schule

Schulsporthalle Schulstr.

*

Mittwoch, 18:30 Uhr Outdoorfitness (April-Oktober)

Laufen, Walking, Nording-Walking

Offener Laufftreff für **jedermann**, TP: Sportplatz „Am Katzenfeld“

*

Donnerstag, 10:30 Uhr Fit in den Morgen

Leitung: Ute Wich, Sporthalle Offenbacher Landstr.

*

Donnerstag 18.00 Uhr Zumba-Kurs I, 19.00 Uhr Zumba-Kurs II

Leitung: Elke Peter, Sporthalle, Offenbacher Landstr.

auch für Nichtmitglieder ► **Kurskarte erforderlich**

👉 **immer informiert: www.sportvereinigung-hainstadt.com**

Stand 15.02.2012/wu, Änderungen möglich

Programm für Gesundheit und Bewegung:



Dr. Elke Schmidt: Qualifiziert zur Kursleitende in Progressive Muskelentspannung (PME)

PME Kurs bei der Sportvereinigung ab April

Was erwartet Sie in diesem Kurs? Sie erlernen die PME im beruflichen und privaten Alltag anzuwenden. Ziel ist, gelassener mit Stresssituationen umzugehen oder im Alltag einfach mal abschalten zu können. Die PME kann sich positiv auf körperliche Verspannungen, Schlafstörungen, allgemeine innere Unruhe und ähnl. auswirken. Außerdem schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung, lernen Stressfaktoren früher zu erkennen und entwickeln andere, neue Strategien zur Stressbewältigung. Mit Hilfe systematischer An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Während des Kurses wird es Thema sein, wie jede und jeder Einzelne die Entspannungsübungen im Alltag umsetzen kann. ► Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

► Der Kurs umfasst **8 Termine**. Der erste Termin beginnt am **Dienstag**, den **17.4.2012** um 18.00 Uhr und hat eine Dauer von 90 Minuten, alle übrigen beginnen dienstags um 18.15 Uhr und haben eine Dauer von 60 Minuten. Der Kurs findet im Musikraum der Johannes-Gutenberg-Schule, Schulstr. statt. Der Kursraum ist ausgeschildert.

► **Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.**

Beginn: **17.04.2012**

Kursgebühr: 40,00 € Mitglieder, Nichtmitglieder 60,00 €

👉 Die Anmeldung ist ab sofort per Internet oder telefonisch direkt bei Dr. Elke Schmidt ☎ 069 / 17 20 63 möglich.

👉 Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Teilnehmergebühr für PME-Kurse.

Das komplette Kursprogramm auf www.sportvereinigung-hainstadt.com