



## Progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Muskelverspannungen werden so aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert.

**Kurs**            **Dienstags 14.20 – 15.20 Uhr,**  
body´motion Beata Rößler KG,  
Breitenweg 15, 28195 Bremen,  
Leitung Merle Fritz

**Kosten für Rheuma-Liga Mitglieder pro Halbjahr**  
**35,00 €** (werden vom Konto abgebucht),  
**Nichtmitglieder zahlen halbjährlich 65,00 €**  
(bitte im Voraus überweisen)



### Verbindliche Anmeldung Progressive Muskelentspannung

- Bitte diese Anmeldung per Post senden, faxen oder per email -            Mitglieds-Nr.....

Name:..... Vorname:.....

Straße:..... PLZ/Ort:.....

E-Mail:..... Telefon:.....

Mir ist bekannt, dass Sporttreiben immer ein Risiko beinhalten kann. Ich nehme an dem Kurs auf eigenes Risiko teil. Die Kündigung des Kurses ist zum 30.06. und 31.12. eines Jahres möglich. Ich ermächtige die Rheuma-Liga Bremen, die Kursgebühr von meinem Konto abzubuchen. Bei kurzfristigen Absagen (weniger als eine Woche vor Beginn) oder Nichterscheinen müssen wir Ihnen die entstehenden Kosten in Rechnung stellen.

**Datum:**..... **Unterschrift:**.....