

# Neue Entspannungsangebote

ab März 2018



## Autogenes Training

AT nach Prof. J.H. Schultz / Autosuggestives Entspannungsangebot, um körperliche und seelische Spannungen abzubauen und stressbedingte Erkrankungen wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen positiv zu beeinflussen.

Start: Montag 05.03.18 / 20.15 h – 21.15 h / Bürgersaal / m/w

Trainerin: Boguslawka Agnes Stelmach

## Qi-Gong – 18 Harmonische Übungen

Qi Gong (aus dem Chinesischen: Arbeit mit der Lebensenergie „Qi“)

Qi Gong vermittelt durch die Verbindung von Bewegung, Konzentration und Atmung wohltuende Ruhe und Entspannung von Körper und Geist. Durch diese 18, auch für ältere und „unsportlichere“ Menschen, leicht zu erlernenden Übungen wird der gesamte Körper (Skelett, Muskeln, innere Organe, Kreislauf) gestärkt und die körpereigenen Abwehrkräfte verbessert.

Start: Mittwoch 07.03.18 / 10.30 h – 11.30 h / Bürgersaal / m/w

Start: Donnerstag 08.03.18 / 19.00 h – 20.00 h / Sitzungssaal / m/w

Trainerin: Boguslawka Agnes Stelmach

## Progressive Muskelrelaxation

PMR nach E. Jacobson/ „Aktiver“ Entspannungsangebot für mehr Ausgeglichenheit und eine positive Wirkung auf Beschwerden wie Herzkrankheiten, Schmerzen, Schlafstörungen sowie Magen-Darm-Erkrankungen.

Start: Donnerstag 08.03.18 / 20.15 h – 21.15 h / Sitzungssaal / m/w

Trainerin: Boguslawka Agnes Stelmach

## Allgemeines:

Alle Angebote finden im Bürgersaal bzw. Sitzungssaal der Gemeindehalle / Dogern statt.

Informationen direkt bei Frau Stelmach oder auf unserer Homepage.

Anmeldungen bitte bei Frau Stelmach unter Tel. 07753 978530 oder per Mail unter [sport@tv-dogern.de](mailto:sport@tv-dogern.de)

Die Angebote umfassen je 10 Einheiten.

Eine Teilnahme erfordert eine automatisch endende, halbjährliche Mitgliedschaft in der Sparte Fitness. Die Anmeldeformulare werden in der ersten Stunde ausgegeben.