



Progressive Muskelentspannung beim TV 1883 Bischofsheim

Unser neuer Kurs „Progressive Muskelentspannung (PME)“ startet am Donnerstag, 19.2.2026 von 17:00 bis 18:00 Uhr. Veranstaltungsort ist die TV-Sporthalle in der Rheinstraße 49. Der Kurs ist ein Präventionskurs und umfasst 10 Einheiten à 60 Minuten. Eine Bezahlung durch die Krankenkassen ist möglich. Während der Osterferien findet kein Kurs statt.

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bitte an:
Per E-Mail an: sport.erwachsene@tv-bischofsheim.de
Per Telefon: 06144-970213

Die Methode der Progressiven Muskelentspannung besteht im Erleben der willentlichen Anspannung, Lockerung und Entspannung der Muskulatur. Sie wurde ursprünglich vom Arzt Edmund Jacobson als ganzheitliche Heilbehandlung entwickelt - Entspannung als Therapie. Dabei stand die Wahrnehmung im Vordergrund und nicht das Erreichen eines bestimmten Ziels. So empfinden und beobachten Sie die einzelnen Spannungsgrade der Muskeln. Dadurch können Sie immer feinere Unterschiede erfahren und ein immer tieferes Entspannen zulassen. Im Alltag sind Sie dadurch in der Lage, gefühlte Belastungen und Verspannungen frühzeitiger zu erkennen und Stressreaktionen zu mildern.
Die Übungen werden im Liegen ausgeführt. Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.