

# STRESSBEWÄLTIGUNG

## ABENDS

Wir dehnen/stärken zuerst verschiedene Muskeln mit Vorder-und Rückseite, um mehr Beweglichkeit zu erreichen. Am Ende jeder Stunde entspannen wir bei Autogenem Training oder mit Muskelenstpannung nach Jacobsen.

<b>Preise:</b>	Für aktive Mitglieder 3€ pro Einheit	Für Nichtmitglieder 6€ pro Einheit
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 18:45-19:45 Uhr	
<b>Ort:</b>	Auhalle Berghülen (Nebenraum)	
<b>Leitung:</b>	Regine Schöll	

### 2025/2\*

18.06.2025  
02.07.2025  
16.07.2025  
30.07.2025  
13.08.2025  
27.08.2025  
10.09.2025  
24.09.2025  
08.10.2025  
22.10.2025

\*Termine können variieren



Anmeldung unter:  
[www.tsvberghuelen.de/turnen/kursanmeldung-1/](http://www.tsvberghuelen.de/turnen/kursanmeldung-1/)