



Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt

Turnen • Musik • Handball • Tischtennis • Badminton • Schwimmen • Tennis
Volleyball • Leichtathletik • Judo • Ski und Freizeit • Tanz • Kegeln • Basketball
Senioren-gemeinschaft • Bahn-golf • Gesundheitssport • Ju Jitsu • Lauf-treff

Sportkindergarten • Fitneß-Studio • Sauna • Tennishallen • Squashcourts

www.sg-weierstadt.de • e-mail: info@sg-weierstadt.de

Sportgemeinde Weiterstadt Am Aulenberg 2-10, 64331 Weiterstadt, Telefon 06150 / 9610-0, Telefax 06150 / 9610-17

Stress und Hektik – was tun ?

Sie fühlen sich gehetzt, unter Druck ? Tägliche Hektik und Ärger werden Ihnen zu viel und sie wissen nicht, was sie dagegen tun können ? Wie wäre es mit Training – mit „progressiver Muskelentspannung“ ?

Diese Methode eignet sich besonders für diejenigen, die eine neue Entspannungstechnik kennenlernen wollen. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen. Diese Technik ist einfach erlernbar und kann in fast allen Lebenssituationen angewendet werden. Es werden bei diesem Kurs ausgewählte Techniken zur erfolgreichen Stressbewältigung im privaten wie beruflichen Alltag vermittelt. Ein Aufbaukurs ist nach den Weihnachtsferien geplant.

Der Workshop findet am an drei Mittwoche ab dem 26.08.09 um 19:00 im Raum Hamburg statt.

Preis: SGW-Mitglieder 35,00€, Nichtmitglieder 45,00€

Eine Anmeldung ist online über den Link

<http://www.sg-weierstadt.de/hauptverein/homepage/fitnesskurse/kurs.htm>

immer nach der Registrierung möglich.

Für weitere Fragen zur Anmeldung stehen wir Ihnen jeder Zeit zur Verfügung. Bei Fragen zum Kursinhalt können Sie den Leiter des Fitnesscenters Herr Taher Mohseni Donnerstags von 11:00 bis 13:00 Uhr erreichen (☎ 06150/961016). Natürlich können Sie auch Teilnahme-gutscheine als Geschenk bei uns erhalten. Ich würde mich freuen Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Kontoverbindung bei der Sparkasse Darmstadt: BLZ:50850150 mit der Nummer 26006228. Empfänger ist SGW Fitnesskurse. Als Verwendungszweck geben Sie bitte Ihren Namen und den Kurs mit Tag und Uhrzeit an