

## Tiefenmuskuläre Entspannung

TME (Tiefenmuskuläre Entspannung) ist eine leicht zu erlernende Trainingsform um Stress und innere Unruhe abzubauen.

Das Angebot gilt zunächst nur bis zu den Weihnachtsferien. Bei ausreichender Nachfrage ist eine Verlängerung möglich.

Zielgruppe: Erwachsene Personen, Vereinsmitglieder, externe Personen mit Zehnerkarte (in der Geschäftsstelle erhältlich)

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Gymnastikhalle

Tag: Donnerstag

Uhrzeit: 19 – 20 Uhr

Sonstiges: Gymnastikmatte und großes Handtuch bitte mitbringen

Beginn: ab sofort

Übungsleiter: Bernd Kanzler