



PRESSEINFORMATION

19. Februar 2019

Rehasportverein bietet Entspannungskurs an

Progressive Muskelentspannung lindert zahlreiche Beschwerden

Einen Kurs zur Progressiven Muskelentspannung bietet der Verein „Reha- und Gesundheitssport am Marien-Hospital Wattenscheid e.V.“ ab Dienstag, 12. März 2019, in der „alten Widume“, An der Papenburg 25, an: In der Zeit von 16 bis 17 Uhr können die Teilnehmer dort jeweils dienstags systematisch erlernen, die Spannung ihrer Muskulatur herabzusetzen und dadurch auch eine psychische Entspannung zu erreichen.

Bei der Progressiven Muskelentspannung wird die körperliche Wahrnehmung enorm verbessert. Bei regelmäßigem Üben können zahlreiche Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, chronische Rückenschmerzen, Stress, Herzklopfen oder auch arterieller Bluthochdruck nachweislich gelindert werden.

Der Kurs (10 Stunden) kostet 100 Euro und wird als zertifizierter Präventionskurs von den Krankenkassen mit 80 bis 100 Prozent bezuschusst. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen begrenzt.

Anmeldungen nimmt der Gesundheits- und Rehasportverein ab sofort täglich zwischen 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr telefonisch unter 02327/9916770, per Email (kurse@rehasport-wattenscheid.de) oder persönlich im neuen Büro, An der Papenburg 25, entgegen.
