

Progressive Muskelentspannung

Kursnummer 26Z232338

Beginn Dienstag, 14.04.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Michaela Wende

Kursentgelt 98,00 €

Unter diesem Begriff, auch: Progressive (Muskel-)Relaxation oder genannt, versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Sie hilft, Verspannungen, die durch Stress, Ärger, Hektik oder auch langes Sitzen hervorgerufen wurden, zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden. Sie erlernen die grundlegenden Techniken zur Anwendung in den unterschiedlichsten Alltagssituationen. Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und eventuell ein Getränk mit. In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

14.04.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

21.04.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

28.04.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

05.05.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

12.05.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

19.05.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

02.06.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)