

261-A3B001 Entspannungskurs PMR - ZPP

Beginn	Montag, 13.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	159,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Jacqueline Kellerbauer
Mitzubringen	Handtuch oder Decke, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken.
Kursort	Rathaus Roßbach, Münchsdorfer Straße 27, 94439 Roßbach

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, verschiedene Techniken zur Stressreduktion und körperlichen Entspannung durch Meditation und Übungen zur Mobilisation des Bewegungs- und Nervensystems durch Jacqueline, ausgebildete Physiotherapeutin und medizinische Trainingstherapeutin, B.sc.

Präventionskurs: ZPP-Zertifiziert nach § 20 und bezuschusst durch gesetzliche Krankenkassen

Termine

Datum		Ort
13.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
20.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
27.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
04.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
11.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
18.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
25.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
01.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
08.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
15.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus

[zur Kursdetail-Seite](#)