

262-A3B002 Entspannungskurs "Progressive Muskelentspannung" (PMR) Präventionskurs ZPP

Beginn	Montag, 21.09.2026, 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
21.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
05.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
12.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
19.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
26.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
02.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
09.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
23.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus
30.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Münchsdorfer Straße 27, Roßbach, Rathaus

[zur Kursdetail-Seite](#)