

# Bewusst Gesund Miteinander



Herr Rudloff lädt ein zum **1. Kurs**  
**2026**

## „Progressive Muskelentspannung“

Der Kurs startet ab **21.04.26** und umfasst **insgesamt 9** Einheiten jeweils Di und Do (siehe Terminübersicht). Der Kurs findet in der **Tagesförderung** gegenüber von Haus Christophorus statt.

Damit es ein angenehmes Erlebnis wird, wäre warme Kleidung, ein paar dickere Socken, eine Kuschedecke und ein kleines Kissen angebracht. Die Teilnahme ist gewohnt auf 12 Personen begrenzt. Schnell sein lohnt sich also.

*Anmeldung über Frau Perschel  
Tel.: 716 299 oder  
Frau Wabinski Tel.: 716 661*

### Terminübersicht

Datum	Uhrzeit
21.04.26	13:00 -13:30
23.04.26	13:00 -13:30
28.04.26	13:00 -13:30
30.04.26	13:00 -13:30
05.05.26	13:00 -13:30
07.05.26	13:00 -13:30
12.05.26	13:00 -13:30
19.05.26	13:00 -13:30
21.05.26	13:00 -13:30

*Auch für  
unsere Azubis  
geeignet*