



Weitere Infos und Anmeldung

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Ruhe finden, loslassen und mit neuem Elan den Alltag meistern Das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen führt zu einer tiefen Entspannung des ganzen Körpers. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für mehr Gelassenheit und einen erholsamen Schlaf. Um diese Entspannungstechnik zu erlernen, sind keine Vorkenntnisse nötig. Die progressive Muskelrelaxation hat den Vorteil, dass sie von allen leicht zu erlernen ist und sofort gespürt werden kann. Die Übungen können in bequemer Alltagskleidung im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.

- Angebot:** 262-5301-03
- Termine:** 02.11.2026 - 30.11.2026
5 x Mo 10:00 - 11:00
- Leitung:** Margrit Dick
- Ort:** Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 6300 Zug, Kursraum 1 & 2
- Kosten:** CHF 165.00
- Hinweise:** Es stehen keine Parkplätze direkt bei der Geschäftsstelle zur Verfügung. Es gibt eine limitierte Anzahl an öffentlichen Parkplätzen oberhalb des Gebäudes.

Anfahrt mit dem ÖV: Ab Busbahnhof Zug mit Bus Nr. 613 Richtung Obersack bis Haltestelle Rütli.



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.