



Bewegung • Sport • Gesundheit
Bad Oeynhausen e.V.

BBP&PMR

Wir haben noch freie Plätze

Immer Montag von 16:30-18:00 Uhr in der Schule am Weserbogen(LWL) in Eidinghausen/ Werste



BBP

BBP – für viele sind das „drei magische Buchstaben“.

Bauch, Beine, Po – diese Körperpartien werden am häufigsten als Problemzonen bezeichnet.

Von nichts kommt nichts.

Unser Programm ist so aufgebaut das genau diese “Problemzonen” effektiv trainiert werden.

Wir starten immer mit einem „Warm Up“, daraufhin folgen die Kräftigungsübungen und nach dem Training folgt das Dehnen und Entspannen.

PMR

In den 1920er Jahren entwickelte der amerikanische Arzt u. Psychologe Edmund Jacobs das Entspannungsverfahren PMR. Bei dem durch das willentliche und bewusste An- u. Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurzgehalten und anschließend wird die Spannung gelöst. Mit der Zeit soll der Kursteilnehmer eine bessere Körperwahrnehmung erlernen, sowie das herbeiführen einer muskulären Entspannung, wann immer er diese möchte.