



Ruth Wangemann 50 Jahre



Uschi Klee 60 Jahre



Tanja Neubert, Triathletin  
Auf dem Weg nach oben

## Wurftalent Emil Bodden



# Neuer Entspannungskurs Progressive Muskelentspannung

Seit Oktober 2019 gibt es einen neuen Entspannungskurs im Kursprogramm des TV 1848, die Progressive Muskelentspannung (PME).

## Was verbirgt sich hinter diesem etwas sperrigen Begriff?

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist für alle Menschen gut geeignet, die in ihrem Alltag unter starker Anspannung und Stress stehen und bei denen mentale Entspannungsmethoden, wie Meditation oder Autogenes Training, allein nicht ausreichen, um abschalten, entspannen und die Gedanken zur Ruhe bringen zu können. Ich habe den Versuch gestartet, in zehn Kurseinheiten à 60 Minuten Bewegung und Entspannung zusammen zu bringen. Denn manchmal braucht es erst Bewegung, um eine Entspannungsreaktion im Körper spüren zu können. Ist man dann entspannt, kann man auch wieder etwas bewegen, der Kopf wird frei für neue Ideen, die Kreativität kommt zurück.

Entspannen soll man ja immer dann, wenn man keine Zeit dazu hat, sagt ein Sprichwort. Diese Zeit nehmen sich meine ersten fünf neugierigen Teilnehmerinnen jedoch nun regelmäßig am Dienstagabend.

## Was machen wir da?

Zu Beginn der Stunde bewegen wir uns „zum Ankommen“ zu Musik im Raum, danach üben wir uns darin, verschiedene Muskelgruppen nacheinander anzuspannen, diese Spannung zu spüren, sie (aus) zu halten und sie danach auch wieder loslassen zu können, um so nach und nach immer besser in der Lage zu sein, in einen Zustand tiefer wohltuender muskulärer und seelischer Entspannung zu kommen. Wir lernen, im Hier und Jetzt zu bleiben, trainieren Selbstverantwortung und Selbstfürsorge und können somit mehr Gelassenheit in unseren Alltag bringen.

## Wer bin ich?

Ich bin Ulrike Scholz, zertifizierte Entspan-

nungspädagogin und Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training.

Als Übersetzerin und Management Assistentin hatte ich schon immer viel mit Kommunikation zu tun. Seit 2016 beschäftige ich mich nun auch intensiv mit nonverbaler Kommunikation, mit unserer Körpersprache, mit den Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist, was Stressauslöser sind und was man tun kann, um ruhiger und ge-

meine Gedanken dermaßen runterfahren, entspannen und abschalten kann, hätte ich nicht gedacht. Dies liegt an der erfahrenen und tollen Kursleiterin Frau Ulrike Scholz. Ich werde auch am nächsten Kurs wieder teilnehmen.

**Franzi:** Die ersten Worte, die mir spontan dazu einfallen, sind super entspannend und hilfreich. Jede Woche erfahren wir neue Techniken und Methoden, die mir dabei helfen, im Alltag Anspannung und Verspannungen zu lösen. Schon nach wenigen Wochen ist die PME ein fester Bestandteil meines Alltags geworden. Ich kann es nur jedem empfehlen, der viel und oft unter Spannung steht oder auch einfach nur entspannen möchte.

**Birgit:** Ich hatte bis jetzt noch keine Erfahrungen mit Progressiver Muskelentspannung und habe deshalb gerne die Möglichkeit genutzt, den Kurs über das Gymnastikforum auszuprobieren. Die von Ulrike Scholz angeleiteten Übungen hatten für mich einen sehr entspannenden und wohltuenden Effekt. Ich



Die begeisterten Kursteilnehmerinnen mit ihrer Übungsleiterin Ulrike Scholz (vorne Mitte).  
F.: U.S.

lassener durchs Leben zu gehen. Es macht mir Freude, meine eigenen positiven Erfahrungen mit Entspannungsverfahren an andere weiterzugeben, sie zu unterstützen, ausgeglichener und zufriedener zu werden.

## Was meinen „meine“ Damen zum Kurs? Was sind ihre ersten Eindrücke?

**Petra:** Ich sitze viele Stunden am Tag am Schreibtisch, dementsprechend verspannt ist meine Nackenmuskulatur. Im Kurs habe ich gelernt, Muskeln bewusst anzuspannen und auch wieder zu entspannen. Ich übe inzwischen täglich zu Hause. Durch das regelmäßige Training haben sich meine Nackenprobleme verbessert. Insgesamt fühle ich mich wohler, entspannter und beweglicher. Ich kann diesen Kurs nur empfehlen.

**Gerlinde:** Dass ich nach einem stressigen Arbeitstag trotzdem meinen Körper und

konnte gut spüren, welche Körperpartien verspannt sind, um diese dann gezielt zu erholen. Dieser Kurs ist sehr zu empfehlen.

**Iris:** Ich beschäftige mich schon länger mit Entspannungstechniken und weiß, dass regelmäßiges Üben wichtig ist, darum war ich froh, dass der TV 1848 diesen Kurs anbietet. Unter professioneller Anleitung fällt es doch leichter, an dem selbstständigen Üben zu Hause dran zu bleiben. Ich merke inzwischen, dass es mir leichter fällt, durch die Konzentration auf Körper und Atmung in die Entspannung zu kommen, um so eine kleine „Ruhe-Insel“ in der Hektik des Alltags zu finden.

**Und Sie?** Konnten wir Ihr Interesse wecken? Trauen Sie sich mitzumachen, Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Mein neuer Kurs startet im Januar. Ich freue mich auf rege Teilnahme. Anmeldung und Fragen über Frau Petra Scholz, Tel. 09131-9338058, E-Mail: p.scholz@tv48-erlangen.de.

Ihre Ulrike Scholz