

# Pressemitteilung



Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg e. V.

**Pressestelle  
Sabine Steininger**

Raiffeisenstraße 14  
70771 Leinfelden-Echterdingen

Tel.: 0711 75900 – 60

Fax: 0711 75900 – 41

Mobil : 0171-7135530

[www.vhs-bw.de](http://www.vhs-bw.de)  
[steininger@vhs-bw.de](mailto:steininger@vhs-bw.de)

4. März 2009

## **Kursleiterausbildung für Progressive Muskelentspannung**

Der Volkshochschulverband Baden-Württemberg bietet in Zusammenarbeit mit dem Giesse-ner-Forum für Bewegung, Bildung und Beratung Interessierten im Bereich Entspannung und Stressmanagement eine Fortbildung zur Kursleiterin, zum Kursleiter für Progressive Muskel-entspannung (PME) an. Die Qualifizierung findet vom 27.4. bis zum 1.5.09 im Tagungszent-rum Hohenwart Forum in Pforzheim-Hohenwart statt.

Das Bildungsangebot befähigt die Teilnehmenden, die Progressive Muskelentspannung in Kursen, in Einzelsitzungen und im beruflichen Alltag eines Unternehmens oder einer öffentli-chen Verwaltung umzusetzen und anzuleiten. PME ist eine effektive Methode, körperlich-seelisches Befinden zu fördern und damit stressbedingten Erscheinungen wie Gereiztheit, Nervosität, erhöhte Krankheitsanfälligkeit und Burnout vorzubeugen.

Die Fortbildung umfasst 36 Unterrichtsstunden plus Vertiefungsphasen in Einzelarbeit. Die Kursleiterausbildung ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Trainingsleiterqualifikation für PME im Bereich Gesundheitsförderung anerkannt. Alle Teilnehmenden erhalten ein Zertifi-kat sowie ein Handbuch zur Theorie und Praxis der PME. Weitere Informationen beim Volks-hochschulverband Baden-Württemberg unter [www.vhs-bw.de](http://www.vhs-bw.de) oder [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de)

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Sabine Steininger – Pressereferentin

Tel.: 0711 75900-60

Fax: 0711 75900-41

[steininger@vhs-bw.de](mailto:steininger@vhs-bw.de)