

Schnupperkurs



Autogenes Training

bewirkt Erholung durch Entspannung!

Das autogene Training nach Dr. J. H. Schultz (1884-1970), das erstmals 1932 vorgestellt wurde, besteht in der Aufgabe, über „passive Konzentration“ zu einer tiefen körperlichen und geistigen Entspannung zu kommen, also auch jene Körperfunktionen zu beeinflussen, die sich der Kontrolle durch Verstand und Willen entziehen. Dies geschieht durch eine Art Selbsthypnose, die durch gedankliche Wiederholung von bestimmten Sprachformeln erfolgt. Die Formeln beziehen sich direkt auf einzelne Funktionen des Körpers und sollen so auch die Körpersteuerung durch das vegetative Nervensystem beeinflussen. Sechs Grundübungen sind die Basis des autogenen Trainings und sprechen die Bereiche: Schwere Wärme Herzberuhigung Atemberuhigung Leibwärme (Sonnengeflecht) und Stirnkühle an. Im autogenen Training arbeitet man auch mit Affirmationen, das heißt mit positiven Leitsätzen.

Wann: ab Donnerstag 17. August 2023
11:00 Uhr
8 x Donnerstags 17.08.-05.10.2023 je ca. 90 Minuten

Wo: Gymnastikraum der SSG Wuppertal
Wernerstr. 33; 42285 Wuppertal

Leitung: Gisela Schmidlein Entspannungspädagogin

Teilnahmegebühr Mitglieder: € 30,00

Teilnahmegebühr Nichtmitglieder: € 50,00

Mindestteilnehmer: 8

*Wir bewegen
Generationen*

Anmeldung erforderlich! Per Email an kurse@ssg-wuppertal.de
oder telefonisch 0202/87686, oder persönlich in unserer Geschäftsstelle.



Verbindliche Kursanmeldung

Bitte in Großbuchstaben ausfüllen

Kurs-Nr. 2023-Autogenes-Training-01	Gebühr in EURO Mitglieder 30,-€; Nichtmitglieder 50,-€	Eingangsstempel
Kursbezeichnung Autogenes Training Schnupperkurs	Kursdauer 17.08.2023 – 05.10.2023 – 8x90 Min.	
Name und Vorname des(r) Kursteilnehmers(in)		
Straße		
PLZ und Ort		
Geburtsdatum	Telefon	Kursteilnehmer(in) ist <input type="radio"/> Vereinsmitglied <input type="radio"/> kein Vereinsmitglied
eMail		
<input type="radio"/> Kursbeginn 11:00 Uhr		

Die unten aufgeführten Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne alle Punkte an. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch gespeichert werden. Die Zahlung der fälligen Gebühren soll folgendermaßen erfolgen:

- Ich bin **Mitglied in der SSG Wuppertal 1863 e.V.** – meine Einzugsermächtigung für Mitgliedsbeiträge soll auch für die oben aufgeführten Kursgebühren gelten.
- Ich überweise die Kursgebühr innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung auf das Konto der SSG Wuppertal 1863 e.V. bei der Stadtparkasse Wuppertal, **BLZ 330 500 00 – Konto Nr. 834697, IBAN: DE74 3305 0000 0000 8346 97 - BIC: WUPSDE33**

Ort, Datum

Unterschrift

Teilnahmebedingungen

Teilnehmen kann jeder, wenn gegen die Sportausübung keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Wenn Sie sich unsicher sind, empfehlen wir Ihnen, sich vor Kursbeginn vom Hausarzt auf Ihre Sporttauglichkeit hin untersuchen zu lassen.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und erhalten erst durch Bezahlung ihre Gültigkeit. Nach Zahlungseingang erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung. Mit der Abgabe Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der vereinbarten Kursgebühr, unabhängig davon, ob Sie teilnehmen oder nicht. Bis zu einer Woche vor Kursbeginn können Sie mit schriftlicher Mitteilung an uns von der Teilnahme zurücktreten. Es erfolgt eine Gebührenerstattung abzüglich 10,00 € Verwaltungsgebühr. Im Krankheitsfall können wir Ihnen gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes die Kursgebühr mit einem anderen Kurs verrechnen. Wird die **Mindestteilnehmerzahl** nicht erreicht, entfällt der Kurs und Sie erhalten die Kursgebühr zurück. Die SSG Wuppertal 1863 e.V. behält sich einen Wechsel von Übungsleiter(Innen) aus organisatorischen Gründen vor. Für durch die SSG Wuppertal 1863 e.V. abgesagte Stunden wird Ersatz angeboten.

Bitte beachten Sie, dass in den **Schulferien** und an den gesetzlichen **Feiertagen** in der Regel keine Kurse stattfinden. **Sportunfälle** sind im Rahmen der Unfall- und Haftpflichtversicherung der Sporthilfe e.V. versichert.

Wir bewegen Generationen