

## Gesundheit kommt auch beim VTB nicht zu kurz

**Varel.** Das Gesundheitsportangebot „Wege zur Entspannung“ des Vareler Turnerbundes von 1861 e.V. wurde mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Bundesärztekammer ausgezeichnet.

Das Angebot in diesen Gruppen ist sehr vielschichtig und beschäftigt sich mit Körperwahrnehmungen, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Körper- und Fantasiereisen bis hin zum freien Tanz. Wichtig ist dabei, dass

die TeilnehmerInnen ihren Körper besser verstehen lernen, um dann, mit diesem Verstehen, die richtige Entspannungsmethode für sich zu erspüren und erkennen zu können.

Zahlreiche Tricks und Techniken verhelfen zur schnellen Entspannung. Für besonders Ungeduldige und Gestresste gibt es effektive Hilfe für den „Notfall“. Neben Klassikern, wie das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung, gibt es auch andere Wege zur Ruhe. Weitere Infos bei Karin Blaurock, ☎ 04451/806546.