



PRESSEMELDUNG

für das Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus

03. Mai 2017

Von:

Caritas Trägergesellschaft West gGmbH
Öffentlichkeitsarbeit/K. Erdem
Holzstraße 1
52349 Düren

Telefon: 02421 55599-152, Mobil: 0172 8711292, Telefax: 02421 55599-110, E-Mail: kerdem@ct-west.de,
Internet: www.ct-west.de

(1.064 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Neuer Kurs Nordic Walking im Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus

Freitags, ab 05.05.2017 – Fünf Einheiten immer von 8 bis 9 Uhr

Im Zentrum für Sport und Gesundheit (ZSG) am St. Augustinus Krankenhaus startet am Freitag, 5. Mai 2017, ein Kurs Nordic Walking. Er findet fünfmal immer von 8 bis 9 Uhr ab Parkplatz Gut Weyern Burgau statt und kostet 30 Euro.

Das gezielte Training soll die Gesundheit erhalten und verbessern. Die Teilnehmer sollen ein neues Körpergefühl entwickeln, indem sie die korrekte Diagonaltechnik lernen. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Außerdem wird Stress abgebaut und Kalorien werden verbrannt. Ziel ist es, die Teilnehmer darauf vorzubereiten, die erlernte Technik nach dem Kurs selbstständig durchführen zu können. Stöcke für den Kurs sind vorhanden.

Anmeldungen und weitere Informationen werden gerne unter Tel. 02421 599-171 entgegengenommen bzw. gegeben.

Weitere Informationen zum ZSG finden sich auf der Internetseite www.sankt-augustinus-krankenhaus.de in der Rubrik Zentren/ZSG.

Weitere Informationen: [Caritas Trägergesellschaft West Düren](#)

Sämtliche Pressefotos dieser Meldung (sofern vorhanden) stehen dem Empfänger honorarfrei zur Veröffentlichung im Zusammenhang mit den von der ctw veröffentlichten Themen zur Verfügung.