



## **PRESSEMELDUNG**

### **für das St. Augustinus Krankenhaus**

22. Dezember 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](mailto:kerdem@ct-west.de),  
Internet: [www.ct-west.de](http://www.ct-west.de)

(2.069 Zeichen inkl. Leerzeichen)

## **Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus Düren mit neuem Kursprogramm für 2018**

**Sport, Prävention und Rehabilitation, Entspannung und Hirnaktivtraining**

Das neue Kursprogramm des Zentrums für Sport und Gesundheit (ZSG) am St. Augustinus Krankenhaus für das Jahr 2018 ist erschienen. Interessierte können es zudem unter [www.sankt-augustinus-krankenhaus.de](http://www.sankt-augustinus-krankenhaus.de) in der Rubrik Zentren/ZSG-Zentrum für Sport und Gesundheit herunterladen.

Im Angebot sind Schwimmkurse für Babys, Kleinkinder, Kinder und erwachsene Anfänger, außerdem gibt es Aqua-Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, eine ambulante Herzsportgruppe, Skigymnastik, Pilates, Problemzonen-Training, Ernährungsumstellung mit Bewegung und Entspannung, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Qigong, Taiji, Hirnaktiv- oder Faszientraining.

Zudem besteht die Möglichkeit im Gesundheitsstudio zu trainieren: In Zusammenarbeit mit dem Dürener Rehabilitationszentrum (DRZ) können Interessierte ein spezielles, medizinisches Aufbautraining an modernen Krafttrainingsgeräten, Zug-Apparaten, Kurzhantelsets und Koordinationstrainingsgeräten absolvieren. Für die Betreuung bei diesem Training stehen Physiotherapeuten und Diplomsportlehrer zur Verfügung. Durch einen Eingangstest wird zu Beginn ein individueller Trainingsplan erstellt.

Alle Kurse und Seminare leiten qualifizierte Fachkräfte. Das ZSG möchte dabei helfen, sich immer wieder neu um sein körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu bemühen. Die Teilnehmer sollen miteinander Spaß an der eigenen und gemeinsamen gesundheitlichen Aktivität erleben. Nähere Informationen zu den Kursen und zu den Anmeldungen erhalten Sie im ZSG unter 02421 599-171.

Das ZSG arbeitet in Kooperation mit dem Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung in der Region Düren-Eifel und ermöglicht auch anderen Vereinigungen wie z.B. der Deutschen



Rheuma-Liga, der DVMB-Gruppe (Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew), der Hebammenpraxis, dem Kreissportbund Düren und dem Dürener Turnverein DTV-1847 unter seinem Dach zu arbeiten.

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

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