



PRESSEMELDUNG

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

11. Januar 2018

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

(2.758 Zeichen inkl. Leerzeichen)



Taiji, Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene und M.A.X. im Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus

Neue Kurse beginnen im Januar

Neue Kurse Taiji, Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene sowie M.A.X. beginnen im Januar im Zentrum für Sport und Gesundheit im St. Augustinus Krankenhaus. Es sind noch Plätze frei.

Taiji ist eine altchinesische Bewegungskunst, die aus Körper- und Atembewegungen besteht. Ein Kurs findet ab Montag, **15.01.18**, von 11:45 bis 12:45 Uhr, statt. Zwei weitere starten am Mittwoch, **17.01.18**: einmal von 11:00 bis 12:00 Uhr und einmal von 18:30 bis 19:30 Uhr. Alle drei Kurse finden zehnmal, jeweils im St. Augustinus-Krankenhaus, statt und kosten 70 Euro.

Die langsam fließenden Übungen des Taiji entstammen ursprünglich der Selbstverteidigung. Mittlerweile werden sie aufgrund ihres ganzheitlichen Ansatzes als reine Gesundheits- und Entspannungsübungen praktiziert. Sie führen bei regelmäßiger Anwendung zu Stressabbau und einem Gefühl innerer Harmonie. Taiji kann jeder erlernen, unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit. Es wird denjenigen empfohlen, die sich gerne bewegen und bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben wollen.



Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene fängt am Dienstag, **16.01.18**, an. Der 9-wöchige Kurs findet immer von 17:15 bis 18:45 Uhr im St. Augustinus Krankenhaus statt. Er kostet 90 Euro. Die Teilnehmer erwarten Übungen zur Körperhaltung und Atmung, Bewegungen sowie geistige Übungen der Konzentration und Imagination. Körperliche, seelische und geistige Funktionen können so reguliert und gestärkt werden. Zum Einsatz kann Qigong in vielen Bereichen kommen: zur Gesunderhaltung, Prävention, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden, Rehabilitation, Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Stressreduktion und zur Bereicherung für künstlerische Fähigkeiten.

M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining, mit einer einfachen Choreographie bzw. einem einfachen Übungsablauf. Der nächste Kurs beginnt am Mittwoch, **17.01.18**. Die Teilnehmer treffen sich achtmal, jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr im St. Augustinus-Krankenhaus. Die Kosten betragen 32 Euro. M.A.X. kräftigt Bein-, Gesäß-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur und strafft. Ziel ist es, die Ausdauer zu steigern, die Koordination und Balance zu schulen sowie den Fettstoffwechsel zu optimieren. Die Übungen werden in Intervallen von 45 Sekunden Belastungsphase und 15 Sekunden Erholungsphase durchgeführt in jeweils unterschiedlichen Blöcken mit und ohne Stepper.

Anmeldungen für die Kurse werden gerne unter Tel. 02421 599-171 entgegengenommen. 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.