



PRESSEMEDLUNG für das St. Augustinus Krankenhaus

20. Januar 2020

Von:

Caritas Trägergesellschaft West gGmbH
Öffentlichkeitsarbeit
Renkerstraße 45
52355 Düren

Telefon: 02421 599-545, Mobil: 0172 8711292, Telefax: 02421 599-559, E-Mail: kaya.erdem@ct-west.de,
Internet: www.ct-west.de

(2.611 Zeichen inkl. Leerzeichen)



Neues Kursprogramm 2020 des Zentrums für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus Düren

Sport, Prävention und Rehabilitation,
Entspannung und Hilfe bei Demenz

Das neue Kursprogramm des Zentrums für Sport und Gesundheit (ZSG) am St. Augustinus Krankenhaus für das Jahr 2020 ist erschienen. Interessierte können es unter www.sankt-augustinus-krankenhaus.de in der Rubrik Zentren/ZSG-Zentrum für Sport und Gesundheit herunterladen.

Im Angebot sind die beliebten Schwimmkurse für Babys, Kleinkinder und Kinder. Zudem gibt es Anfängerschwimmen für Erwachsene und Schwangerenschwimmen. Präventionskurse im Wasser bilden Aqua-Fitness und Watsu. Zur Prävention gehören zudem auf dem Trockenen

Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, auch für Teilnehmer mit Knie- und Hüftendoprothesen, des Weiteren Hirnaktivtraining, Kreativität wagen, Personal Training und das Gesundheitsstudio.

Im Bereich Rehabilitation gibt es die ambulante Herzsportgruppe, Lungensport- Diabetessport- und Neurosportgruppen sowie Orthopädie-, Rheuma- und Bechterewgruppen.

Skigymnastik, Problemzonenstraining, Fit für 100 und „Präventiv-Sport – Mal etwas anderes“ sind ebenfalls im Programm zu finden.



Zum Themenbereich „Demenz“ gibt es den offenen Gesprächskreis für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen, Informationen zum Thema „Wenn der Kommunikationsprozess bei Menschen mit beginnender Demenz nicht mehr funktioniert“, einen Filmabend: Das Thema Demenz im Film „Still Alice“ und die Qualifizierung zum/zur Demenzbegleiter/-in.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, dynamisches Faszien-Yoga, Hatha-Yoga (nach Swami Sivananda) für Anfänger, Taiji, Faszientraining, Faszien-Yoga am Samstag, Taiji-Workshop und „Wohlfühlen — Massage, Bewegung & Öle“ runden das diesjährige vielfältige Programm ab.

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 mit zahlreichen Kooperationspartnern zusammen, um das Kursangebot vielfältig zu gestalten. Dazu gehören: Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew (DVMB-Gruppe), Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V., Hebammenpraxis, Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung in der Region Düren-Eifel, Kreis-Sportbund Düren, Dürener Turnverein DTV-1847, Dürener Rehabilitationszentrum, Zentrum für Physiotherapie am St. Augustinus Krankenhaus.

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.