

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

09. Oktober 2021

Von:

Josefs-Gesellschaft gGmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Gesundheitswesen
Custodisstraße 19 - 21
50679 Köln

Tel.: 0221 88998-123, Mobil: 0172 8711292, Fax: 0221 88998-60, E-Mail: k.erdem@josefs-gesellschaft.de

(2.327 Zeichen inkl. Leerzeichen)



Aktuelle Kursangebote: Sport für Senioren und Hirnaktivtraining auch für Long-Covid- Erkrankte – außerdem Wirbelsäulen- und Ski-Gymnastik

Kurse starten im Oktober – Anmeldungen und Rückfragen
unter 02421 599-171

Das Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus
Krankenhaus bietet ab dem **12.10.21 von 10 bis 11 Uhr den
Kurs „Sport für Senioren“** an. Das Angebot richtet sich an
Menschen in der dritten Lebensphase und orientiert sich am
Projekt „Fit für 100“, der Deutschen Sporthochschule Köln. Im
Mittelpunkt stehen Aufbau der Muskelkraft und der allgemeinen
Ausdauerfähigkeit, Schulung der Aufmerksamkeit, des

Gedächtnisses und der Konzentration sowie die gemeinsame Freude miteinander in der Gruppe.

Ab dem **20.10.21 von 10 bis 11:30 Uhr startet der Kurs „Hirnaktivtraining – fit und aktiv durch
vorbeugendes Training“**. Links wird gedacht - rechts wird gelacht - Mit beiden Hirnhälften arbeiten
und geistig in Schwung bleiben. Die Hirnforschung weist schon lange darauf hin: Regelmäßige
körperliche und geistige Aktivitäten halten die grauen Zellen fit bis ins hohe Alter. Es geht nicht darum,
alles zu wissen und zu können, sondern das Gehirn zu trainieren, um es geistig aktiv und beweglich
zu halten. Spielerisch und ohne Leistungsdruck werden durch vielfältige Übungen Konzentration,
Merkfähigkeit und Denkflexibilität trainiert. Hinzu kommt, dass Kommunikation und soziales
Miteinander in einer Gruppe den Lernerfolg fördert und zusätzlich viel Spaß macht.

Beide Kurse richten sich auch an Long-Covid-Erkrankte Menschen.

Ab dem **15.10.21 von 16:30 bis 17:30 Uhr startet der Kurs „Wirbelsäulengymnastik“**. Der
Berufsalltag ist oft geprägt durch einseitige Körperhaltungen, einseitiges Sitzen, Stehen sowie durch
häufig wiederholende falsche Bewegungsmuster. Um möglichen Beschwerden vorzubeugen und

einen Ausgleich zu schaffen, stehen hier im Vordergrund die Stärkung der Bauch- und tiefen Rückenmuskulatur.

Ab dem **25.10.21 von 19:30 – 20:30 Uhr startet auch wieder der Kurs „Skigymnastik“**. Ein funktionelles Training zur Vorbereitung auf die Ski-Saison. Für alle Wintersportarten geeignet.

Für Anmeldungen und Rückfragen stehen Ihnen die Ansprechpartner gerne unter Tel. 02421 599-171 zur Verfügung.

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

Weitere Informationen: [Josefs-Gesellschaft gGmbH](#), Köln

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