



PRESSEMELDUNG

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

09. Januar 2019

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

(2.121 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Neue Kurse Wirbelsäulengymnastik und Taiji im Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus

Im Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus beginnen im Januar neue Kurse.

Der Kurs „Wirbelsäulengymnastik“ findet immer donnerstags statt, um 18.30 (bis 19.30). Er findet zwölfmal statt und kostet 54 Euro. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, die meist muskuläre Ursachen hat. Ein effektives Training ist die beste Prävention. 3D, das heißt konkret: Es werden mit jeder der erlernten Übungen alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule angesprochen. Da ein Großteil der nicht diagnostizierten Rückenschmerzen von verklebten Faszien kommt, wird durch viele dynamische Bewegungsabläufe auch ein Fokus auf das Faszientraining gelegt.

Je ein Kurs Taiji beginnt im Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus am Montag, 14. Januar 2019, 11.45 bis 12.45 Uhr, und am Mittwoch, 16. Januar 2019, 18.30 bis 19.30 Uhr. Beide Kurse finden jeweils zehnmal statt und kosten je 70 Euro. Taiji ist eine altchinesische Bewegungskunst, die aus Körper- und Atembewegungen besteht. Die langsam fließenden Übungen entstammen ursprünglich der Selbstverteidigung, doch werden sie mittlerweile aufgrund ihres ganzheitlichen Ansatzes als reine Gesundheits- und Entspannungsübungen praktiziert. Zu der Sporttherapie werden sie im Bereich Sturzprophylaxe und chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen sowie bei Kopfschmerzen und Verspannungen der Wirbelsäule eingesetzt (Empfehlung durch: DLS – Deutsche Lungenstiftung und des Deutschen Schwindel- und Gleichgewichtszentrums der Ludwig Maximilian Universität München).

Taiji ist vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit unabhängig. Es wird denjenigen empfohlen, die sich gerne bewegen und bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben wollen. Taiji erfordert keine besondere Ausrüstung oder Lebensweise. Nur etwas Zeit zum Üben!

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.