



PRESSEMELDUNG

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

08. Mai 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

(1.203 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Kurs Nordic Walking im Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus

Gezieltes Training – Auch für Menschen mit künstlichem Gelenkersatz sehr gut geeignet

Im Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus beginnen regelmäßig neue Kurse. Am Freitag, 10.05.19, von 8 bis 9 Uhr, und am Samstag, 11.05.2019, von 8 bis 9 Uhr, startet je ein Kurs Nordic Walking. Fünf Mal kosten jeweils 35 Euro.

Nordic Walking ist ein gezieltes Training zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit sowie Entwicklung eines neuen Körpergefühls durch Erlernen der korrekten Diagonaltechnik. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Der Kurs eignet sich auch besonders für Teilnehmer mit Knie- und Hüftendoprothesen. Ziel ist es, die Teilnehmer darauf vorzubereiten, die erlernte Technik nach dem Kurs selbstständig durchführen zu können. (Stöcke sind vorhanden) Die Leitung des Kurses hat Fey Teso (Physiotherapeutin), Treffpunkt ist Gut Weyern Burgau, Parkplatz.

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.