

PRESSEMITTEILUNG

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

07. Januar 2026

Von:

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

Tel.: 0221 88998-123, Mobil: 0172 8711 292, E-Mail: k.erdem@josefs-gesellschaft.de

(4.040 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Neue Kursangebote für mehr Bewegung und Wohlbefinden

Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus-Krankenhaus – von Skigymnastik über Problemzonen-Training bis hin zu Wirbelsäulengymnastik und Hirnaktivtraining

Düren. Wenn die Tage kürzer sind, Bewegung sich häufiger nach drinnen verlagert und der Jahresanfang Raum für neue Routinen schafft, wächst bei vielen der Wunsch, Körper und Geist gezielt etwas Gutes zu tun. Das Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus-Krankenhaus Düren greift diesen Moment auf und startet im Januar mit neuen Kursangeboten ins neue Jahr. Die Kurse verbinden medizinisch fundierte Bewegung, Prävention und Entspannung und richten sich an unterschiedliche Altersgruppen und Bedürfnisse. Die aktuellen Kurse beginnen am 12., 13. oder 14. Januar 2026. Ein laufender Einstieg ist möglich.

Wer sich auf die Wintersportsaison vorbereiten möchte, findet mit der **Skigymnastik** ein funktionelles Ganzkörpertraining, das Muskulatur kräftigt, Gleichgewicht schult und die allgemeine Ausdauer verbessert. Das Angebot ist für alle Wintersportarten geeignet und richtet sich an Teilnehmende ab etwa 40 Jahren. Der Kurs beginnt am Montag, 12. Januar, um 19:00 Uhr und umfasst zehn Termine in der neuen Sporthalle des Wirteltorgymnasiums.

Ebenfalls am Montag startet das **Problemzonen-Training**. Das Ganzkörpertraining zielt auf die Straffung des Gewebes, die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Ausdauer ab, mit und ohne Kleingeräte. Beginn ist am 12. Januar 2026 um 18:00 Uhr, der Kurs läuft über neun Termine.

Mit **Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger** bietet das Zentrum einen ruhigen Gegenpol zum oft hektischen Alltag. Der Kurs vermittelt grundlegende Asanas zur Förderung von Flexibilität und Muskelkraft, ergänzt durch Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Ziel ist es, innere Ruhe, Körperwahrnehmung und Ausgleich zu stärken. Start ist ebenfalls am Montag, 12. Januar 2026, um 18:30 Uhr, bei zehn Kurseinheiten.

Der Dienstag steht im Zeichen von Stabilität und Alltagstauglichkeit. Die **Wirbelsäulengymnastik** richtet sich an Menschen, deren Berufsalltag von einseitigen Belastungen geprägt ist. Im Mittelpunkt

stehen die Stärkung der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur, Koordinationsübungen, Atemwahrnehmung sowie dynamisches Faszientraining. Der Kurs beginnt am 13. Januar 2026 um 16:00 Uhr und umfasst elf Termine. Direkt im Anschluss startet um 18.00 Uhr das **Kraft- und Ausdauertraining**, das individuell an das persönliche Leistungsniveau angepasst ist und Beweglichkeit, Stabilität und Fitness für den Alltag fördert, ebenfalls über elf Termine.

Am Dienstagmorgen richtet sich **Bewegung im Alter** gezielt an ältere Teilnehmende. Der Kurs orientiert sich am Projekt „Fit für 100“ der Deutschen Sporthochschule Köln und verbindet Kraft, Koordination, Gleichgewicht und geistige Aktivierung mit Freude an gemeinsamer Bewegung. Beginn ist am 13. Januar 2026 um 9:00 Uhr, der Kurs umfasst acht Termine.

Mit **Taiji** ergänzt ab Mittwoch ein ganzheitliches Bewegungsangebot das Programm. Die langsam fließenden Körper- und Atembewegungen fördern Entspannung, Stressabbau und innere Harmonie und sind unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit geeignet. Der Kurs startet am 14. Januar 2026 um 19:00 Uhr und läuft über zehn Termine.

Auch die geistige Fitness kommt nicht zu kurz. Das **Hirnaktivtraining – Fitnessprogramm für den Geist** kombiniert körperliche und geistige Übungen, um Konzentration, Merkfähigkeit und Denkfähigkeit spielerisch zu fördern. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen sowie an Long-Covid-19-Erkrankte. Der Kurs startet am Mittwoch, 14. Januar 2026, um 10:00 Uhr und umfasst elf Termine. Zusätzlich wird ein **Einführungskurs Hirnaktivtraining** ab 11.30 Uhr angeboten, ebenfalls mit elf Terminen.

Anmeldungen und weitere Informationen sind im Zentrum für Sport und Gesundheit im St. Augustinus-Krankenhaus möglich, montags bis freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr unter der Telefonnummer 02421 599-171. Mehr Informationen unter www.sankt-augustinus-krankenhaus.de.

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

Die Pressefotos dieser Mitteilung stehen dem Empfänger honorarfrei zur Veröffentlichung im Zusammenhang mit diesem Thema zur Verfügung.