

PRESSEMITTEILUNG

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

12. März 2025

Von:

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

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

(1.508 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Workshop Faszien-Training – neues Angebot im Zentrum für Sport und Gesundheit

Gezieltes Training für mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen

Das Zentrum für Sport und Gesundheit (ZSG) am St. Augustinus-Krankenhaus Düren bietet ab sofort einen neuen Workshop „Faszien-Training“ an. Er richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit verbessern und Beschwerden vorbeugen möchten – unabhängig vom Fitnesslevel. In dem Workshop erfahren die Teilnehmer mehr über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Faszien-Training und werden angeleitet, ein individuelles Übungsprogramm zu erstellen. Die passenden Faszienrollen stehen vor Ort zur Verfügung.

Der Workshop findet am **Montag, den 17. März 2025**, sowie am **Montag, den 22. September 2025**, jeweils von **18:00 bis 20:00 Uhr** statt. Die Gebühr beträgt **25 Euro pro Workshop**.

Interessierte können sich direkt im **Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus-Krankenhaus** anmelden unter 02421 599-171 von 8 bis 12 Uhr. Weitere Informationen gibt es telefonisch oder auf der Website des Krankenhauses.

Faszien sind das größte Sinnesorgan des Körpers und bilden ein weitverzweigtes Netzwerk aus Bindegewebe, das Muskeln, Organe und Gelenke umhüllt. Durch gezieltes Training lassen sich Verspannungen lösen, das Bindegewebe straffen sowie Rücken- und Gliederschmerzen lindern. Gleichzeitig verbessert sich die Beweglichkeit, sodass sich der Körper geschmeidiger anfühlt.

Mehr Informationen zum ZSG finden Sie auf der Internetseite 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.