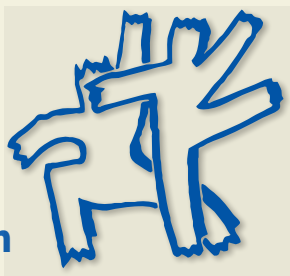




# ZENTRUM FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

AM ST. AUGUSTINUS-KRANKENHAUS DÜREN

## Kursprogramm 2026



## Inhaltsverzeichnis

Das ZSG stellt sich vor .....	3
Das ZSG-Angebot .....	3
<b>Programm 2026</b>	
<b>1. Eltern-Kind-Kurse:</b> Babyschwimmen · Kleinkindschwimmen für 1- bis 3-jährige · Kleinkindschwimmen ab 3 Jahre .....	4
<b>2. Schwimmen lernen für Kinder ·</b> Kompaktkurse Seepferdchen in den Ferien Anfängerschwimmen für Frauen · Schwangerenschwimmen .....	7
<b>3. Gesundheitsfördernde Kurse:</b> Aqua-Fitness · Kompaktkurse im Sommer: Watsu · Kompaktkurse im Sommer: Aqua-Fitness/-Walking/-Jogging im Wasser · Kompaktkurse im Sommer: Spezielles Aquatraining für Frauen mit Lipödem und Lymphödem · Wirbelsäulengymnastik · Nordic Walking · Gesundheitsstudio .....	9
<b>4. Rehabilitation:</b> Ambulante Herzsport Gruppe · Lungensport Gruppe · Neurosport Gruppe · Orthopädie Gruppe · Morbus Bechterew Gruppe (DVMB) · Rheuma-Liga Gruppe .....	16
<b>5. Sport:</b> Skigymnastik · Problemzonen-Training · Kraft und Ausdauertraining · Bewegung im Alter · Mal etwas Anderes .....	19
<b>6. Hirnaktivtraining:</b> Fitnessprogramm für den Geist · Demenz: Information und Kontakt .....	21
<b>7. Entspannung:</b> Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger · Yoga Nidra · Taiji · Qigong .....	22
<b>8. Workshop:</b> Faszien Training · Faszien Yoga · Yoga für den Rücken · Yoga Nidra · Taiji · Was passt zu mir? .....	25
<b>9. Veranstaltungen</b> .....	28
<b>10. Kooperationspartner</b> .....	29
<b>11. Das „Kleingedruckte“</b> .....	30
<b>Wegweiser – Ort der Kurse</b> .....	31
<b>So finden Sie uns ...</b> .....	31

## Das ZSG stellt sich vor

Das Zentrum für Sport und Gesundheit (ZSG) am St. Augustinus-Krankenhaus Akademisches Lehrkrankenhaus der RWTH Aachen in Düren-Lendersdorf ermöglicht seit Gründung auch anderen Vereinigungen wie der „Deutschen Rheuma-Liga“, der „DVMB-Gruppe – Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew“, der Hebammenpraxis, dem DTV 1847 und dem Kreis-Sportbund Düren unter unserem Dach zu arbeiten. Ebenso besteht eine Zusammenarbeit mit dem Dürener Rehasentrum (DRZ), dem Interdisziplinären Therapiezentrum (ITZ) und der interdisziplinären Frühförderung (IFF).

Wir bieten Kurse im Bereich der Gesundheitsbildung, Vorbeugung, Rehabilitationssport, Funktionstraining und Sport an. Unser Gesundheitsverständnis schließt dabei vor allem die Bereitschaft ein, sich immer wieder neu um sein körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu bemühen. Gesundheit geht uns alle an! Gesundheit ist kein gegebener oder erworbener Besitz, sondern ein ständiger Prozess und verlangt somit eigenverantwortliches Handeln.

## Das ZSG-Angebot

Kurse im Bereich Eltern-Kind, Babyschwimmen Schwimmen lernen für Kinder und Erwachsene, Aqua-Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Herzsport, Bewegung im Alter, Sport- Kurse, Nordic-Walking, Gesundheitsstudio, Entspannung, Gedächtnistraining, Demenz, Workshops, Vorträge und Veranstaltungen, sowie mit unseren Kooperationspartnern Rehabilitationssport, Funktionstraining und Schwangerenschwimmen werden angeboten. Für jede Altersgruppe mit ihren eigenen Ansprüchen bietet das ZSG gezielte Kursinhalte. Sie werden vermittelt von qualifizierten Fachkräften aus den Bereichen Sport, Physiotherapie, Pflege, Medizin, Psychologie und Pädagogik.

Unser Ziel ist es, miteinander Spaß an der eigenen und gemeinsamen gesundheitlichen Aktivität zu erleben und neue Informationen und Einsichten dazu zu gewinnen! Wir freuen uns, wenn wir Sie mit unserer Angebotspalette ansprechen und Sie für sich das richtige Gesundheitsprogramm auswählen können. Für Anregungen und Ideen zu weiteren Kursen sind wir dankbar!

## 1. Eltern-Kind-Kurse Babyschwimmen

Im Wasser zu plantschen ist in den ersten Lebenswochen für die Kleinen das Größte. Geschieht das gemeinsam mit den Eltern durch engen Kontakt mit Vater oder Mutter, wird dem Säugling ein Gefühl der Geborgenheit bei den ersten Wassererlebnissen vermittelt. Eltern lernen die Kleinen im Wasser zu halten und mit ihnen zu spielen. Davon abgesehen enthält das Babyschwimmen eine Vielzahl positiver Entwicklungsreize, regt die Wahrnehmung an und fördert die Motorik, da Bewegungsabläufe im Wasser viel leichter zu vollziehen sind als außerhalb.

**Einweisung:** Beim **ersten Termin** eines jeden Schwimmkurses findet eine **Einweisung** von ca. einer viertel bis drei viertel Stunde statt. Hier werden Verhaltensregeln besprochen, die einen reibungslosen Ablauf der Übungsstunde garantieren. Daher ist es wichtig, möglichst am ersten Termin teilzunehmen.

### Für die Kleinsten im den ersten Lebenswochen Dauer / Kursgebühr

26-K1-101	Do.	22.01.26	17.00 – 17.45 Uhr	8x	64,00 €
26-K1-102	Do.	22.01.26	17.45 – 18.30 Uhr	8x	64,00 €
26-K1-103	Do.	16.04.26	17.00 – 17.45 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-104	Do.	16.04.26	17.45 – 18.30 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-105	Do.	10.09.26	17.00 – 17.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K1-106	Do.	10.09.26	17.45 – 18.30 Uhr	11x	88,00 €

**Leitung:** Gabi Strawe (Erzieherin)

**Ort:** Bewegungsbad



## Kleinkindschwimmen für 1- bis 3-jährige

Die Kinder können hier gemeinsam mit einem Elternteil spielerisch Erfahrungen sammeln im nassen Element über und unter Wasser. Der Spaß steht hier im Vordergrund.

### Dauer / Kursgebühr

26-K1-111	Mo.	12.01.26	15.00 – 15.45 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-112	Mo.	12.01.26	15.45 – 16.30 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-113	Mo.	12.01.26	16.30 – 17.15 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-114	Mo.	12.01.26	17.15 – 18.00 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-115	Mo.	13.04.26	15.00 – 15.45 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-116	Mo.	13.04.26	15.45 – 16.30 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-117	Mo.	13.04.26	16.30 – 17.15 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-118	Mo.	13.04.26	17.15 – 18.00 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-119	Mo.	07.09.26	15.00 – 15.45 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-120	Mo.	07.09.26	15.45 – 16.30 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-121	Mo.	07.09.26	16.30 – 17.15 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-122	Mo.	07.09.26	17.15 – 18.00 Uhr	10x	80,00 €

**Leitung:** Irmgard Niederberger (Sport- und Gymnastiklehrerin)

**Ort:** Bewegungsbad

### Dauer / Kursgebühr

26-K1-131	Fr.	09.01.26	14.30 – 15.15 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-132	Fr.	09.01.26	15.15 – 16.00 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-133	Fr.	09.01.26	16.00 – 16.45 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-134	Fr.	09.01.26	16.45 – 17.30 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-135	Fr.	17.04.26	14.30 – 15.15 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-136	Fr.	17.04.26	15.15 – 16.00 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-137	Fr.	17.04.26	16.00 – 16.45 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-138	Fr.	17.04.26	16.45 – 17.30 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-139	Fr.	11.09.26	14.30 – 15.15 Uhr	11x	88,00 €
26-K1-140	Fr.	11.09.26	15.15 – 16.00 Uhr	11x	88,00 €
26-K1-141	Fr.	11.09.26	16.00 – 16.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K1-142	Fr.	11.09.26	16.45 – 17.30 Uhr	11x	88,00 €

**Leitung:** Hilde Amrein (Erzieherin für Sonderpädagogik)

**Ort:** Bewegungsbad

### Dauer / Kursgebühr

26-K1-151	Sa.	10.01.26	10.15– 11.00 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-152	Sa.	10.01.26	11.00 – 11.45 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-153	Sa.	10.01.26	11.45 – 12.30 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-154	Sa.	10.01.26	12.30 – 13.15 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-155	Sa.	18.04.26	10.15– 11.00 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-156	Sa.	18.04.26	11.00 – 11.45 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-157	Sa.	18.04.26	11.45 – 12.30 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-158	Sa.	18.04.26	12.30 – 13.15 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-159	Sa.	05.09.26	10.15– 11.00 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-160	Sa.	05.09.26	11.00 – 11.45 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-161	Sa.	05.09.26	11.45 – 12.30 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-162	Sa.	05.09.26	12.30 – 13.15 Uhr	12x	96,00 €

**Leitung:** Yvonne Hambach-Zweigelt (Erzieherin)

**Ort:** Bewegungsbad

### Dauer / Kursgebühr

26-K1-171	Sa.	10.01.26	13.15 – 14.00 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-172	Sa.	10.01.26	14.00 – 14.45 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-173	Sa.	10.01.26	14.45 – 15.30 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-174	Sa.	10.01.26	15.30 – 16.15 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-175	Sa.	18.04.26	13.15 – 14.00 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-176	Sa.	18.04.26	14.00 – 14.45 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-177	Sa.	18.04.26	14.45 – 15.30 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-178	Sa.	18.04.26	15.30 – 16.15 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-179	Sa.	05.09.26	13.15 – 14.00 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-180	Sa.	05.09.26	14.00 – 14.45 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-181	Sa.	05.09.26	14.45 – 15.30 Uhr	12x	96,00 €
26-K1-182	Sa.	05.09.26	15.30 – 16.15 Uhr	12x	96,00 €

**Leitung:** Daniela Götting (Übungsleiterin)

**Ort:** Bewegungsbad

## Kleinkindschwimmen ab 3 Jahre

Die Kinder können hier gemeinsam mit einem Elternteil im nassen Element erste Schwimmerfahrten sammeln und erste Schwimmtechniken erlernen.

### Dauer / Kursgebühr

26-K1-191	Mi.	14.01.26	16.00 – 16.45 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-192	Mi.	14.01.26	16.45 – 17.30 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-193	Mi.	15.04.26	16.00 – 16.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K1-194	Mi.	15.04.26	16.45 – 17.30 Uhr	11x	88,00 €
26-K1-195	Mi.	09.09.26	16.00 – 16.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K1-196	Mi.	09.09.26	16.45 – 17.30 Uhr	11x	88,00 €

**Leitung:** Iris Paulick (Übungsleiterin)

**Ort:** Bewegungsbad

## 2. Schwimmen lernen für Kinder

Das Angebot richtet sich an Kinder ab 4 Jahren, die Vorkenntnisse haben. Hier werden die ersten Schwimmtechniken erlernt zur Vorbereitung auf das Seepferdchen. Ein Elternteil geht gemeinsam mit dem Kind ins Wasser. Die Einteilung der Schwimmkurse erfolgt nach Schwimmvorkenntnissen der Kinder durch die Kursleitung.

### Dauer / Kursgebühr

26-K1-201	Fr.	09.01.26	17.30 – 18.15 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-202	Fr.	09.01.26	18.15 – 19.00 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-203	Fr.	09.01.26	19.00 – 19.45 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-204	Fr.	09.01.26	19.45 – 20.30 Uhr	10x	80,00 €
26-K1-205	Fr.	17.04.26	17.30 – 18.15 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-206	Fr.	17.04.26	18.15 – 19.00 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-207	Fr.	17.04.26	19.00 – 19.45 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-208	Fr.	17.04.26	19.45 – 20.30 Uhr	9x	72,00 €
26-K1-209	Fr.	04.09.26	17.30 – 18.15 Uhr	11x	88,00 €
26-K1-210	Fr.	04.09.26	18.15 – 19.00 Uhr	11x	88,00 €
26-K1-211	Fr.	04.09.26	19.00 – 19.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K1-212	Fr.	04.09.26	19.45 – 20.30 Uhr	11x	88,00 €

**Leitung:** Iris Paulick (Übungsleiterin)

**Ort:** Bewegungsbad

## Kompaktkurse Seepferdchen in den Ferien

Das Angebot richtet sich an Kinder die noch nicht sicher schwimmen können. Eine Woche lang wird täglich geübt.

### Dauer / Kursgebühr

#### Osterferien

26-K1-221	Mo-Sa	30.03.-04.04.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	5 x	60€
26-K1-222	Mo-Sa	30.03.-04.04.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	5 x	60€
26-K1-223	Mo-Sa	30.03.-04.04.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	5 x	60€
26-K1-224	Mo-Sa	30.03.-04.04.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	5 x	60€

#### Sommerferien

26-K1-225	Mo-Sa	20.07.-25.07.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	6 x	72€
26-K1-226	Mo-Sa	20.07.-25.07.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	6 x	72€
26-K1-227	Mo-Sa	20.07.-25.07.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	6 x	72€
26-K1-228	Mo-Sa	20.07.-25.07.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	6 x	72€

#### Herbstferien

26-K1-229	Mo-Sa	19.10.-24.10.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	6 x	72€
26-K1-230	Mo-Sa	19.10.-24.10.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	6 x	72€
26-K1-231	Mo-Sa	19.10.-24.10.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	6 x	72€
26-K1-232	Mo-Sa	19.10.-24.10.26	Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	6 x	72€

**Leitung:** NN.

**Ort:** Bewegungsbad

## Anfängerschwimmen für Frauen

Das Angebot richtet sich an Frauen die gerne das Schwimmen erlernen möchten.  
Im Mittelpunkt stehen: **Wassergewöhnung, Wassersicherheit und Schwimmtechniken**

### Dauer / Kursgebühr

26-K2-101	Mo.	12.01.26	20.15 – 21.00 Uhr	10x	80,00 €
26-K2-102	Mo.	12.01.26	21.00 – 21.45 Uhr	10x	80,00 €
26-K2-103	Mo.	13.04.26	20.15 – 21.00 Uhr	12x	96,00 €
26-K2-104	Mo.	13.04.26	21.00 – 21.45 Uhr	12x	96,00 €
26-K2-105	Mo.	07.09.26	20.15 – 21.00 Uhr	12x	96,00 €
26-K2-106	Mo.	07.09.26	21.00 – 21.45 Uhr	12x	96,00 €

**Leitung:** Shalina Malik-Bozkurt (Übungsleiterin)

**Ort:** Bewegungsbad

## Schwangerenschwimmen

Eine „Geburtsvorbereitende Wassergymnastik“ die informativen Gespräche rund um die Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach (Wochenbett / Säuglingspflege / Stillen etc.) beinhaltet sowie an die jeweiligen Geburtsphasen angepasste Atemtechniken und Körperarbeit mit Elementen aus dem Yoga vermittelt und das Alles im Wasser.

### Dauer

26-K2-1	Mi.	15.01.2026	19.00 - 20.00 Uhr	ganzjährlich
---------	-----	------------	-------------------	--------------

**Leitung:** Britta Rohs

**Wichtig:** Eine vorherige telefonische Anmeldung ist erforderlich.

**Telefon:** 02421-394993



## 3. Aqua-Fitness

Als vorbeugende Maßnahme bietet der Aufenthalt im Wasser hervorragende Möglichkeiten das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Wasserauftrieb, Wasserwiderstand, Wärme etc. ermöglichen ein interessantes funktionelles Training für Sie. Intensive Gymnastik mit der „Poolnudel“ und anderen Kleingeräten stärken den Haltungsapparat bei gleichzeitiger Schonung der Gelenke. Das Herzkreislaufsystem wird angeregt und die allgemeine Kondition erhalten. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Erwachsenen die Freude an der Bewegung im Wasser haben. Sie erhalten Übungsvorschläge für zu Hause, Informationen und Tips die Sie im Alltag anwenden können. Bitte bringen Sie Badebekleidung, rutschfeste Badeschuhe, ein Handtuch, gegebenenfalls ein Bademantel und Duschzeug mit.

### Dauer / Kursgebühr

26-K3-101	Mo.	12.01.26	18.45 – 19.30 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-102	Mo.	12.01.26	19.30 – 20.15 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-103	Mo.	13.04.26	18.45 – 20.15 Uhr	12x	96,00 €
26-K3-104	Mo.	13.04.26	19.30 – 20.15 Uhr	12x	96,00 €
26-K3-105	Mo.	07.09.26	18.45 – 19.30 Uhr	12x	96,00 €
26-K3-106	Mo.	07.09.26	19.30 – 20.15 Uhr	12x	96,00 €

**Leitung:** Shalina Malik-Bozkurt (Übungsleiterin)

**Ort:** Bewegungsbad

26-K3-111	Di.	13.01.26	18.30 – 19.15 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-112	Di.	13.01.26	19.15 – 20.00 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-113	Di.	13.01.26	20.00 – 20.45 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-114	Di.	14.04.26	18.30 – 19.15 Uhr	12x	96,00 €
26-K3-115	Di.	14.04.26	19.15 – 20.00 Uhr	12x	96,00 €
26-K3-116	Di.	14.04.26	20.00 – 20.45 Uhr	12x	96,00 €
26-K3-117	Di.	08.09.26	18.30 – 19.15 Uhr	12x	96,00 €
26-K3-118	Di.	08.09.26	19.15 – 20.00 Uhr	12x	96,00 €
26-K3-119	Di.	08.09.26	20.00 – 20.45 Uhr	12x	96,00 €

**Leitung:** Nico Bozkurt (Übungsleiter)

**Ort:** Bewegungsbad

### Dauer / Kursgebühr

26-K3-121	Mi.	14.01.26	13.00 – 13.45 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-122	Mi.	14.01.26	13.45 – 14.30 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-123	Mi.	14.01.26	14.30 – 15.15 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-124	Mi.	14.01.26	15.15 – 16.00 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-125	Mi.	15.04.26	13.00 – 13.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-126	Mi.	15.04.26	13.45 – 14.30 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-127	Mi.	15.04.26	14.30 – 15.15 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-128	Mi.	15.04.26	15.15 – 16.00 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-129	Mi.	02.09.26	13.00 – 13.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-130	Mi.	02.09.26	13.45 – 14.30 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-131	Mi.	02.09.26	14.30 – 15.15 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-132	Mi.	02.09.26	15.15 – 16.00 Uhr	11x	88,00 €

**Leitung:** Irmgard Niederberger (Sport- und Gymnastiklehrerin)

**Ort:** Bewegungsbad



## Aqua-Fitness

### Dauer / Kursgebühr

26-K3-141	Mi.	14.01.26	19.00 – 19.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-142	Mi.	14.01.26	19.45 – 20.30 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-143	Mi.	15.04.26	19.00 – 19.45 Uhr	14x	112,00 €
26-K3-144	Mi.	15.04.26	19.45 – 20.30 Uhr	14x	112,00 €
26-K3-146	Mi.	09.09.26	19.00 – 19.45 Uhr	13x	104,00 €
26-K3-147	Mi.	09.09.26	19.45 – 20.30 Uhr	13x	104,00 €

**Leitung:** Gesche Riem-Abels (Motopädin, Übungsleiterin Orthopädie)  
**Ort:** Bewegungsbad

26-K3-151	Do.	15.01.26	19.00 – 19.45 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-152	Do.	15.01.26	19.45 – 20.30 Uhr	10x	80,00 €
26-K3-153	Do.	16.04.26	19.00 – 19.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-154	Do.	16.04.26	19.45 – 20.30 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-155	Do.	10.09.26	19.00 – 19.45 Uhr	12x	96,00 €
26-K3-156	Do.	10.09.26	19.45 – 20.30 Uhr	12x	96,00 €

**Leitung:** Fey Teso (Physiotherapeutin)  
**Ort:** Bewegungsbad

26-K3-161	Fr.	09.01.26	12.15 – 13.00 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-162	Fr.	09.01.26	13.00 – 13.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-163	Fr.	09.01.26	13.45 – 14.30 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-164	Fr.	27.03.26	12.15 – 13.00 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-165	Fr.	27.03.26	13.00 – 13.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-166	Fr.	27.03.26	13.45 – 14.30 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-167	Fr.	18.09.26	12.15 – 13.00 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-168	Fr.	18.09.26	13.00 – 13.45 Uhr	11x	88,00 €
26-K3-169	Fr.	18.09.26	13.45 – 14.30 Uhr	11x	88,00 €

**Leitung:** Heidi Mainz (Übungsleiterin Orthopädie)  
**Ort:** Bewegungsbad

## Kompaktkurse im Sommer Watsu

Erleben Sie im körperwarmen Wasser sich tragen, bewegen, dehnen und massieren zu lassen. Bei Muskelverspannungen lernen Sie in diesem Kurs mit einfachen Elementen aus sanften Streckbewegungen, Gelenklockerungen und Atemtechniken Ihren Körper wirkungsvoll zu entspannen. Einfache fließende Bewegungen erlauben der Wirbelsäule ein weites Ausschwingen im Wasser und lassen sie wieder beweglicher werden. Das Gesicht bleibt dabei ständig über Wasser. Sie erleben, wie die Bewegung Ihrer Gelenke geschmeidiger wird und Ihr Körper durch die Schwerelosigkeit im Wasser, auf neue Weise spielerisch bewegt werden kann. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Lediglich die Freude am feuchten Element.

### Dauer / Kursgebühr

26-K3-171	Mo.	20.07.26	17.00 – 17.45 Uhr	7x	84,00 €
26-K3-172	Mo.	20.07.26	18.00 – 18.45 Uhr	7x	84,00 €

**Leitung:** Heike Fromeyer (Heilpraktikerin, Körpertherapeutin)  
**Ort:** Bewegungsbad

## Kompaktkurse im Sommer Aqua-Fitness/-Walking/-Jogging im Wasser

### Dauer / Kursgebühr

26-K3-181	in den Sommerferien	Tag/Uhrzeit/Preis werden auf der Homepage bekannt gegeben
26-K3-182	in den Sommerferien	Tag/Uhrzeit/Preis werden auf der Homepage bekannt gegeben

**Leitung:** NN.  
**Ort:** Bewegungsbad

## Kompaktkurse im Sommer Spezielles Aquatraining für Frauen mit Lipödem und Lymphödem

Unser Kursangebot bietet eine wertvolle Ergänzung zur klassischen Lymphdrainage und Kompressionsbehandlung. Besonders in den Sommermonaten unterstützt es Sie dabei, Ihr Wohlbefinden zu steigern und die Therapie optimal zu begleiten.

### Dauer/Kursgebühr

26-K3-183	in den Sommerferien	Tag/Uhrzeit/preis werden auf der Homepage bekannt gegeben
-----------	---------------------	---

**Leitung:** NN.  
**Ort:** Bewegungsbad



## Wirbelsäulengymnastik

Der Berufsalltag ist oft geprägt durch einseitige Körperhaltungen, einseitiges Sitzen, Stehen, sowie durch häufig wiederholende falsche Bewegungsmuster, z.B. beim Heben und Tragen. Um mögliche Beschwerden vorzubeugen und einen Ausgleich zu schaffen, stehen im Vordergrund die Stärkung der Rumpfmuskulatur, der Arm- und Beinmuskulatur in Verbindung mit Koordinationsübungen, Förderung des Körperbewusstseins und der Atemwahrnehmung, sowie ein dynamisches Faszientraining.

### Dauer / Kursgebühr

26-K3-101	Mo.	12.01.26	17.00 - 18.00 Uhr	9x	58,50 €
26-K3-102	Mo.	13.04.26	17.00 - 18.00 Uhr	10x	65,00 €
26-K3-103	Mo.	07.09.26	17.00 - 18.00 Uhr	12x	78,00 €

**Leitung:** Fey Teso (Physiotherapeutin)

### Dauer / Kursgebühr

26-K3-201	Di.	13.01.26	16.00 - 17.00 Uhr	11x	71,50 €
26-K3-202	Di.	14.04.26	16.00 - 17.00 Uhr	11x	71,50 €
26-K3-203	Di.	08.09.26	16.00 - 17.00 Uhr	12x	78,00 €

**Leitung:** Lukas Hellenthal (Übungsleiter)

## Nordic Walking

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. Weitere Auswirkungen des Nordic Walkings sind Abbau von Stress und Verbrennung von Kalorien. Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darauf vorzubereiten, die erlernte Technik nach dem Kurs selbstständig durchführen zu können (Stöcke sind vorhanden). Für alle Altersgruppen sowie für Teilnehmer mit einem Hüft- und /oder Knie-Ersatz möglich.

### Dauer / Kursgebühr

26-K3-301	Sa.	13.06.26	08.30 - 09.30 Uhr	5x	50,00 €
26-K3-302	Sa.	05.09.26	08.30 - 09.30 Uhr	5x	50,00 €

**Leitung:** Fey Teso (Physiotherapeutin)

**Treffpunkt:** Gut Weyern Burgau, Parkplatz



## Gesundheitsstudio

### Ziele des Trainings sind:

1. Vorbeugung vor möglichen Schäden wie Rückenproblematik · Gewichtszunahme · Instabilitätssyndrome · Osteoporose · Gelenkproblematik· altersbedingter Kraftverlust
2. Aufbau allgemeiner Kondition auch nach Operation ·sowie sportartspezifisches Aufbautraining
3. Erhalt der eigenen aktuellen Leistungsfähigkeit
4. Rehabilitation als weiterführende Maßnahme nach oder während Krankengymnastik, Reha oder Kur

### Unsere Leistungen:

Das Zentrum für Sport und Gesundheit (ZSG) bietet seit September 1997 in Zusammenarbeit mit dem Dürener Rehabilitationszentrum (DRZ) erstmalig die Möglichkeit für ein spezielles, medizinisches Aufbautraining an modernen Krafttrainingsgeräten (Sequenzgeräte mit elektrischer Verstellung), Zug-Apparaten, Kurzhantelsets und Koordinationstrainingsgeräten an. Für die Betreuung bei diesem Training stehen Ihnen Physiotherapeuten, Sporttherapeuten und Diplomsporlehrer zur Verfügung.

Durch einen Eingangstest wird zu Beginn ein individueller Trainingsplan erstellt. In diesem werden Trainingsübungen gezielt für den einzelnen Teilnehmer ausgesucht. Die Übungen werden regelmäßig auf ihre technisch saubere Durchführung hin kontrolliert. Der Betreuer ist während des Trainings immer Ansprechpartner - Sie werden nicht alleine gelassen mit Ihren Übungen!

Bei jedem Training ist eine Aufwärm- und eine Cool-down-Phase erforderlich. Im Gesundheitsstudio stehen Ihnen für diese Trainingsbereiche sowie für das Ausdauertraining Fahrradergometer, Handkurbelergometer, Stepper und ein höhenverstellbares elektrisches Lamellenlaufband zur Verfügung. Alle Geräte können individuell eingestellt werden und sind selbst für geringe Belastungen einsetzbar. Jedes Programm wird durch gezieltes Stretching und ein Lockerungsprogramm vervollständigt.

Neben den Standard Geräten können Sie den Kraftzirkel nutzen. Vollautomatische Geräte die über eine Chipkarte gesteuert werden und individuell einstellbar sind sorgen für einen geschmeidigen Bewegungsablauf. Der Bereich Rumpf, Arme und Beine ist vorhanden. Die Teilnehmer oder die Therapeuten können die Gewichtsbelastung jederzeit erhöhen oder reduzieren, das Gerät zählt die Bewegungsausführungen mit und mit der Stoptaste erreicht man, dass die Geräte automatisch in eine bequeme Ausstiegsposition fahren. Ein angenehmes Trainingsgefühl ist garantiert.

**Ort:** Dürener Rehabilitationszentrum (DRZ)

**Öffnungszeiten:** Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 17.30 - 20.30 Uhr

### 26-K3-501

### Preise:

12 Monate:	45,00 € pro Monat
12 Monate:	40,00 € pro Monat pro Person für Familien und Ehepaare
6 Monate:	50,00 € pro Monat
6 Monate:	45,00 € pro Monat pro Person für Familien und Ehepaare
3 Monate:	55,00 € pro Monat
3 Monate:	50,00 € pro Monat pro Person für Familien und Ehepaare
10er Karte:	120,00 €
1 Monat:	40,00 € pro Person nur für Mitarbeiter des St. Augustinus-Krankenhauses und monatlich kündbar

### Info und Anmeldung:

Tel.: 02421 599-171 (Frau Marx, Frau Bachem)

montags – freitags von 7.30 - 13.00 Uhr, oder kommen Sie einfach zu den angegebenen Öffnungszeiten vorbei. Probetraining möglich zum Beispiel am Montag!

## 4. Rehabilitation

### Ambulante Herzsport Gruppe

Die Herzsportstunde wird unter Aufsicht eines Arztes von speziell für den Herzsport ausgebildeten Sporttherapeuten geleitet. Teilnahme: **Rehasport Verordnung durch Arzt**

#### Wir bieten:

- Einteilung in die Sportgruppe durch Herrn Dr. Dühr
- Betreuung und Beratung durch einen Arzt während den Übungseinheiten
- geringe Teilnehmerzahl in der Gruppe
- Vorträge
- gemeinsames Kochen (Ernährungsberatung) für den Herzsportler und seine Angehörigen
- Reanimationstraining für den Herzsportler und seine Angehörigen
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Neben dem Besuch der Sportgruppen besteht die Möglichkeit des Ergometer-Trainings nach Absprache im Gesundheitsstudio des St. Augustinus-Krankenhauses in Düren-Lendersdorf

**Vortrag:** Nach vorheriger Ankündigung

#### Übungsgruppe

26-K4-101	Do.	08.01.26	17.00 – 18.30 Uhr	halbjährlich (Selbstzahler 140,00 €)
26-K4-102	Do.	02.07.26	17.00 – 18.30 Uhr	halbjährlich (Selbstzahler 140,00 €)

**Leitung:** Lizenzierte Rehabilitations- Übungsleitung Innere

**Ort:** St. Augustinus- Krankenhaus

#### Trainingsgruppe

26-K4-111	Do.	08.01.26	18.45 – 20.15 Uhr	halbjährlich (Selbstzahler 140,00 €)
26-K4-112	Do.	02.07.26	18.45 – 20.15 Uhr	halbjährlich (Selbstzahler 140,00 €)

**Leitung:** Lizenzierte Rehabilitations- Übungsleitung Innere

**Ort:** kleine Sporthalle des Wirteltorgymnasiums Düren

**Wichtig:** Eine Teilnahme an diesen Kursen ist nur möglich durch eine telefonische Anmeldung

**Tel.:** 02421 599-171 bei Frau Marx, Frau Bachem, von

montags - freitags von 7.30 - 13.00 Uhr



## Lungensport Gruppe

#### Trockengruppe

Sie kommen oft außer Atem oder schaffen es nicht mehr ohne nach Luft zu ringen wenn Sie eine Treppe hoch steigen? Dann sind Sie herzlichst eingeladen Sport zu treiben! Sie lernen Atemtechniken, Atem erleichternde Stellungen und erlangen durch das regelmäßige Training eine höhere Belastungsfähigkeit. Voraussetzung zur Teilnahme: **Rehasport Verordnung durch Arzt**

#### Dauer

26-K4-2	Mi.	14.01.26	13.15 – 14.00 Uhr	ganzjährlich
---------	-----	----------	-------------------	--------------

**Leitung:** Lizenzierte Rehabilitations- Übungsleitung Innere

**Ort:** St. Augustinus- Krankenhaus

**Wichtig:** Eine Teilnahme an diesen Kursen ist nur möglich durch eine telefonische Anmeldung

**Tel.:** 02421 599-171 bei Frau Marx, Frau Bachem

montags – freitags von 7.30 - 13.00 Uhr

## Neurosport Gruppe

#### Trockengruppe

Trainieren Sie Ihre motorischen und koordinativen Fähigkeiten. Gezieltes Krafttraining in Bezug auf die Krankheitsbilder, Gleichgewichtstraining sowie Förderung der Beweglichkeit stehen neben der Freude an der Bewegung im Vordergrund. Teilnahme: **Rehasport Verordnung durch Arzt**

#### Dauer

26-K4-3	Mi./Do./Fr.	07.01.26	ganzjährlich
---------	-------------	----------	--------------

**Leitung:** Ursula Küppers, Lizenzierte Rehabilitations- Übungsleitung Neurologie

**Wichtig:** Eine Teilnahme an diesem Kurs ist nur möglich durch eine telefonische Anmeldung

**Tel.:** 02421 / 20863298 bei Reha Ansprechpartner Beate Pogany

montags - freitags 8.00 - 12.00 Uhr

## Orthopädie Gruppe

#### Warmwassergruppe/Trockengruppe

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Verbesserung der individuellen Lebensqualität. Dabei wird spezifisch auf den Bewegungsapparat und auf das Krankheitsbild eingegangen. Durch das Medium Wasser können die Übungsformen besonders gelenkschonend ausgeführt werden und kräftigen „sanft“ die Muskulatur. Durch die Übungen im Trockenen, wie Stehen, Liegen und Sitzen mit Zuhilfenahme wie z.B. Hockern werden Haltung und Beweglichkeit geschult für den Alltag. Teilnahme: **Rehasport Verordnung durch Arzt**

#### Dauer

26-K4-4	Mo./Di./Mi./Do./Fr.	05.01.26	ganzjährlich
---------	---------------------	----------	--------------

**Leitung:** Lizenzierte Rehabilitations- Übungsleitung Orthopädie

**Wichtig:** Eine Teilnahme an diesem Kurs ist nur möglich durch eine telefonische Anmeldung

**Tel.:** 02421 / 20863298 bei Reha Ansprechpartner Beate Pogany

montags - freitags 8.00 - 12.00

## Morbus Bechterew Gruppe (DVMB)

### Warmwassergruppe

Ein spezielles Training im Wasser zur Verbesserung der allgemeinen Leistungs- und Funktionsfähigkeit bei Morbus Bechterew. Teilnahme: Rehasport Verordnung durch Arzt

#### Dauer

26-K4-5	Di.	06.01.26	17.00 - 17.45 Uhr	ganzjährlich
			17.45 - 18.30 Uhr	ganzjährlich

**Leitung:** Anja Lennartz (Übungsleiterin)

**Wichtig:** Eine Teilnahme an diesem Kurs ist nur möglich durch eine telefonische Anmeldung  
Info und Anmeldung: Frau Martina Müller, Tel.02429 1411, martina\_w\_mueller@t-online.de

## Rheuma-Liga Gruppe

### Warmwassergruppe/Trockengruppe

Ein funktionelles Bewegungsprogramm für den gesamten Körper spezifisch abgestimmt auf Rheumatische Erkrankungen. Es werden Einheiten im warmen Wasser und auf der Matte in kleinen Gruppen angeboten, so dass individuell auf den Einzelnen eingegangen werden kann.

Teilnahme: Funktionstraining Verordnung durch Arzt

#### Dauer

26-K4-6	Mo./Di./Do./Sa.	07.01.26	ganzjährlich
---------	-----------------	----------	--------------

**Leitung:** Physiotherapeuten des Interdisziplinären Therapiezentrum am St. Augustinus-Krankenhaus

**Wichtig:** Eine Teilnahme an diesem Kurs ist nur möglich durch eine persönliche Anmeldung

Sprechzeit: montags von 16.30 bis 19.00 Uhr

Telefon: 0201/82797759 Therese Meyer

## 5. Sport Skigymnastik

Ein funktionelles Training zur Vorbereitung auf die Ski-Saison: Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Stärkung des Gleichgewichts und die allgemeine Ausdauerfähigkeit.  
Für alle Wintersportarten geeignet! Ab ca. 40 Jahren, Höchstalter offen.

#### Dauer / Kursgebühr

26-K5-101	Mo.	12.01.26	19.00 - 20.00 Uhr	10x	65,00 €
26-K5-102	Mo.	02.11.26	19.00 - 20.00 Uhr	8x	52,00 €

**Leitung:** Bodo König (Übungsleiter)

**Ort:** große Sporthalle des Wirteltorgymnasiums Düren

## Problemzonen-Training

Ganzkörpertraining zur Straffung des Gewebes, Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen Ausdauerfähigkeit mit und ohne Kleingeräte.

#### Dauer / Kursgebühr

26-K5-111	Mo.	12.01.26	18.00 - 19.00 Uhr	9x	58,50 €
26-K5-112	Mo.	13.04.26	18.00 - 19.00 Uhr	10x	65,00 €
26-K5-113	Mo.	07.09.26	18.00 - 19.00 Uhr	12x	78,00 €

**Leitung:** Carina Kahl (Übungsleiterin)

## Kraft- und Ausdauertraining

Fitness verbessern, Muskulatur stärken und etwas für die Gesundheit tun. Das trainieren Sie angepasst an Ihr persönliches Leistungsniveau in diesem Kurs. Gemeinsam fördern wir Beweglichkeit, Stabilität und Energie für den Alltag.

#### Dauer / Kursgebühr

26-K5-121	Di.	13.01.26	17.00 - 18.00 Uhr	11x	71,50 €
26-K5-122	Di.	28.04.26	17.00 - 18.00 Uhr	11x	71,50 €
26-K5-123	Di.	08.09.26	17.00 - 18.00 Uhr	12x	78,00 €

**Leitung:** Lukas Hellenthal (Übungsleiter)

## Bewegung im Alter

Unser Gedächtnis braucht Koordination, unsere Muskeln Kraft, unser Alltag das Gleichgewicht und unser Miteinander Freude an der gemeinsamen Erfahrung. Der Aufbau der Übungsstunde orientiert sich am Projekt „Fit für 100“, der Deutschen Sporthochschule Köln.

### Dauer / Kursgebühr

26-K5-131	Di.	13.01.26	09.00 -10.00 Uhr	8x	52,00 €
26-K5-132	Di.	14.04.26	09.00 -10.00 Uhr	10x	65,00 €
26-K5-133	Di.	08.09.26	09.00 -10.00 Uhr	12x	78,00 €

**Leitung:** Sabine Nepomuck (Krankenschwester /“Fit für 100,-Übungsleiterin)

## Mal etwas Anderes

### Der Kurs richtet sich an Menschen die eine Erkrankung haben und auf Hilfe angewiesen sind.

Ein regelmäßiges Training des Betroffenen erhält seine Alltagsaktivitäten. Dies wird erzielt durch Balance- und Funktionstraining, Krafttraining und Koordinationsschulung sowie einem Dual-Task-Training zur Aufmerksamkeitsschulung. Wir bieten in dieser Zeit einen Aufenthaltsraum an wo sich die Begleitpersonen aufhalten und austauschen können. So haben beide etwas davon!

### Dauer / Kursgebühr

26-K5-141	Di.	13.01.2026	10.00 -11.00 Uhr	8x	52,00 €
26-K5-142	Di.	14.04.2026	10.00 -11.00 Uhr	8x	52,00 €
26-K5-143	Di.	08.09.2026	10.00 -11.00 Uhr	8x	52,00 €

**Leitung:** Monika Ganster (examierte Krankenschwester, zertifizierte Demenzexpertin)  
Sabine Nepomuck (Krankenschwester /“Fit für 100,-Übungsleiterin)  
Fey Teso (Physiotherapeutin)

**Wichtig:** Eine Teilnahme an diesem Kurs ist nur möglich durch eine telefonische Anmeldung Info und Anmeldung montags bis freitags von 8.00 – 14.30 tel. 02421/599 6830 Monika Ganster



## 6. Hirnaktivtraining Fitnessprogramm für den Geist

„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 Denkfähigkeit trainiert. Hinzu kommt, dass Kommunikation und soziales Miteinander in einer Gruppe den Lernerfolg fördert und zusätzlich viel Spaß macht. Teilnehmen können alle Altersgruppen, sowie Long Covid -19 Erkrankte. „Leichter lernen mehr behalten.“ Bitte bringen Sie Papier, Stift und gegebenenfalls eine Brille mit.

### Dauer / Kursgebühr

26-K6-101	Mi	14.01.26	10.00 - 11.30 Uhr	11x	132,00 €
26-K6-102	Mi	14.01.26	11.30 - 13.00 Uhr	11x	132,00 € Einführungskurs
26-K6-103	Mi	13.05.26	10.00 - 11.30 Uhr	11x	132,00 €
26-K6-104	Mi	13.05.26	11.30 - 13.00 Uhr	11x	132,00 € Einführungskurs
26-K6-105	Mi	09.09.26	10.00 - 11.30 Uhr	12x	144,00 €
26-K6-106	Mi	09.09.26	11.30 - 13.00 Uhr	12x	144,00 € Einführungskurs

**Leitung:** Frau Roswitha Masuch (Mentaltrainerin GFG)

**Ort:** Südflügel I, 1. Etage, Raum 190.

## Demenz Information und Kontakt

In Deutschland leben schätzungsweise 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. In Zukunft wird diese Zahl noch weiter steigen. Dies kann nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Angehörige eine große Herausforderung darstellen.

Bei uns im St. Augustinus-Krankenhaus können Sie sich gerne Informationen bei Frau Ganster oder Frau Bongenberg einholen:

Frau Ganster  
Tel.: 02421-5996830  
E-Mail: monika.ganster@jg-gruppe.de

Frau Bongenberg  
Tel.: 02421- 5996929  
E-Mail: julia.bongenberg@jg-gruppe.de

Auch der Kreis Düren sowie die evangelische und katholische Gemeinde in Düren bieten Aufklärung und Unterstützung an.“

## 7. Entspannung

### Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Entdecke deinen Weg zu mehr Gesundheit und innere Ruhe! In diesem Kurs lernst du:

- Asanas (Yoga-Stellungen), die Flexibilität und Muskelkraft steigern sowie das Immunsystem stärken.
- Atemübungen, um deine Lebensenergie zu erhöhen und lenken.
- Tiefenentspannungstechniken für ein tiefes Loslassen und inneren Frieden.
- Meditation für Ruhe und Klarheit des Geistes.
- Beginne jetzt deine Reise zu einen ausgeglicheneren und gesünderen Lebensstil.

#### Dauer / Kursgebühr

26-K7-101	Mo.	12.01.26	19.00 – 20.30 Uhr	10x	150,00 €
26-K7-102	Mo.	13.04.26	19.00 – 20.30 Uhr	10x	150,00 €
26-K7-103	Mo.	07.09.26	19.00 – 20.30 Uhr	10x	150,00 €

**Ort:** Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

**Leitung:** Adrienne Emödi (Yoga-Lehrerin BYV/Yogatherapeutin BYAT, zertifiziert)

## Yoga Nidra

„Der Schlaf des Yogis“, sanfte Bewegungen, Atemübungen und bewusst geführte Entspannung. Erfahre ein Zustand vollkommener Entspannung von Körper und Geist. Teilnehmen können alle Altersgruppen, sowie Long Covid -19- und chronisch Schmerz - Erkrankte. Bitte eine Decke, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen!

#### Dauer / Kursgebühr

26-K7-111	Mo.	12.01.26	11.00 – 12.30 Uhr	10x	150,00 €
26-K7-112	Mo.	13.04.26	11.00 – 12.30 Uhr	10x	150,00 €
26-K7-113	Mo.	07.09.26	11.00 – 12.30 Uhr	10x	150,00 €

**Leitung:** Adrienne Emödi (Yoga-Lehrerin BYV/ Yoga Nidra Kursleiterin BYVG)



## Taiji

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. Sie führen bei regelmäßiger Anwendung zu Stressabbau und einem Gefühl innerer Harmonie. 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! Teilnehmen können alle Altersgruppen, sowie Long Covid -19 Erkrankte.

### Dauer / Kursgebühr

26-K7-121	Mi.	14.01.26	19.00 - 20.00 Uhr	10x	100,00 €
26-K7-122	Mi.	15.04.26	19.00 - 20.00 Uhr	14x	140,00 €
26-K7-123	Mi.	09.09.26	19.00 - 20.00 Uhr	13x	130,00 €

**Ort:** Südflügel II,1. Etage, Raum 1116

**Leitung:** Manfred Watteler (Heilpraktiker, zertifizierter Taijiquan Lehrer)

## Qigong

Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“, das als „Lebenskraft“ interpretiert werden kann und „gong“, das „beharrliches Üben“ heißt. Die Übungen des Qigong umfassen Körperhaltung und Bewegungen, Atemübungen und die Konzentration und Imagination. Sie können körperliche, seelische und geistige Funktionen regulieren und stärken. Der Anwendungsbereich umfasst Gesunderhaltung, Vorbeugung, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden, Rehabilitation, Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Stressreduktion. Teilnehmen können alle Altersgruppen, sowie Long Covid -19 Erkrankte.

### Dauer / Kursgebühr

26-K7-141	Mi.	14.01.26	14.00 - 15.00 Uhr	8x	80,00 €
26-K7-142	Mi.	15.04.26	14.00 - 15.00 Uhr	10x	100,00 €
26-K7-143	Mi.	09.09.26	14.00 - 15.00 Uhr	10x	100,00 €

**Leitung:** Angela Roßbroich (Physiotherapeutin)

## 8. Workshop Faszien Training

Die Faszien sind das größte Sinnesorgan des Körpers. Ein Netzwerk, das Alles zusammenhält. Mit dieser Methode lassen sich gezielt Verspannungen im ganzen Körper lösen, das Bindegewebe straffen, Rücken- und Gliederschmerzen lindern sowie erreichen Sie nach kurzer Zeit sich geschmeidiger zu bewegen. Sie werden etwas über die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Faszien erfahren und angeleitet werden ihr individuelles Trainingsprogramm zu erstellen. Die Faszienrollen sind vor Ort vorhanden.

### Dauer / Kursgebühr

26-K8-101	Mo.	30.03.26	18.00-20.00 Uhr	1x	25,00 €
26-K8-102	Mo.	06.07.26	18.00-20.00 Uhr	1x	25,00 €

**Leitung:** Fey Teso (Physiotherapeutin)

## Faszien Yoga

Dieser Kurs ist gezielt an Menschen gerichtet die eine Auszeit vom Alltag sich wünschen und in der Woche keine Zeit finden einen regelmäßigen Kurs zu besuchen. Mit einfachen Übungen lösen Sie Verspannungen und straffen das Bindegewebe. Faszien-Yoga hilft Energieblockaden auf zu lösen und entspannt Körper und Geist.

Bitte ein Handtuch mitbringen!

### Dauer / Kursgebühr

26-K8-201	Mo	27.07.26	17.00 - 19.00 Uhr	1x	25,00 €
26-K8-202	Sa	22.08.26	10.00 - 12.00 Uhr	1x	25,00 €

**Leitung:** Andrea Jung (Therapeutin für Entspannung und Stressbewältigung)

**Ort:** Südflügel II,1. Etage, Raum 1116



## Yoga für den Rücken

Einführungsnachmittag für Interessierte die Einblicke in die Yoga-Lehre wünschen und eine kleine Auszeit vom Alltag benötigen. Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken und etwas zu trinken mit!

### Dauer / Kursgebühr

26-K8-301	Sa	07.03.26	14.00 – 17.00 Uhr	1x	45,00 €
26-K8-302	Sa	10.10.26	14.00 – 17.00 Uhr	1x	45,00 €

**Leitung:** Adrienne Emödi (Yoga-Lehrerin BYV/Yogatherapeutin BYAT)

**Ort:** Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

## Yoga Nidra

Einführungsnachmittag für Interessierte die den Zustand vollkommener Entspannung von Körper und Geist erfahren möchten. Teilnehmen können alle Altersgruppen, sowie Long Covid -19- und chronisch Schmerz - Erkrankte. Bitte eine Decke, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen!

### Dauer / Kursgebühr

26-K8-401	Sa	21.03.26	14.00 – 17.00 Uhr	1x	45,00 €
26-K8-402	Sa	26.09.26	14.00 – 17.00 Uhr	1x	45,00 €

**Leitung:** Adrienne Emödi (Yoga-Lehrerin BYV/ Yoga Nidra Kursleiterin BYVG)

**Ort:** Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

## Taiji

Richtet sich an alle Interessierte egal welches Alter, die eine neue Bewegungserfahrung kennen lernen möchten. Taiji ist eine altchinesische Bewegungskunst die aus Körper- und Atembewegungen besteht. Über fließende harmonische Bewegungen verbessert sich die Balancefähigkeit und die Atemfähigkeit.

### Dauer / Kursgebühr

26-K8-501	Sa	09.05.26	11.00 – 13.00 Uhr	1x	25,00 €
26-K8-502	Sa	19.09.26	11.00 – 13.00 Uhr	1x	25,00 €

**Leitung:** Manfred Watteler (Heilpraktiker, zertifizierter Taijiquan Lehrer)

**Ort:** Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

## Was passt zu mir?

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie müssten sich dringend mehr bewegen aber...

Es gibt so viele Angebote und was könnte für Sie und Ihren Körper gut sein? Oder Ihnen fehlt die Zeit einen Kurs zu besuchen und Sie möchten lieber etwas zu Hause machen, nur kennen Sie keine Übungen die gut für Sie wären. In diesem Workshop bekommen Sie fachkundige Tips und eine kurze Anleitung, wie Sie einfache und effektive Übungen zu Hause durchführen können.

Interessiert? Ich freue mich darauf mit Ihnen diesen Workshop zu gestalten.

Bringen Sie bitte lockere und leichte Kleidung, ein großes Handtuch, ein Getränk und etwas zum schreiben mit.

### Dauer / Kursgebühr

26-K8-601	Sa	14.03.26	15.00 – 17.00 Uhr	1x	25,00 €
26-K8-602	Sa	07.11.26	15.00 – 17.00 Uhr	1x	25,00 €

**Leitung:** Ursula Küppers (Rehabilitations- Übungsleiterin Orthopädie, Neurologie, Pilatestrainerin)

**Ort:** Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116





## 9. Veranstaltungen

**14.11.2026 Tag des Diabetes Das ZSG macht mit Sportangeboten mit**

Für nähere Informationen zu den Veranstaltungen besuchen Sie bitte unsere Homepage:  
[www.sankt-augustinus-krankenhaus.de/termine-veranstaltungen](http://www.sankt-augustinus-krankenhaus.de/termine-veranstaltungen)  
 oder scannen Sie den QR-Code:



## 10. Kooperationspartner

### **Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew (DVMB-Gruppe)**

Rehabilitationssport Wasser, Seite 18  
 Info und Anmeldung: Frau Martina Müller  
 Tel.02429 1411, [martina\\_w\\_mueller@t-online.de](mailto:martina_w_mueller@t-online.de)

### **Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V**

Funktionstraining Wasser/Trocken, Seite 18  
 Infos und Anmeldung: Therese Meyer (Keine Sprechzeiten in den Schulferien)  
 Büro: Roonstr. 30, 52351 Düren · Sprechzeit: montags von 16.30 bis 19.00 Uhr  
 Telefon: 0201/82797759, E-Mail: [info@rheuma-liga-nrw.de](mailto:info@rheuma-liga-nrw.de)

### **Hebammenpraxis**

Schwangerenschwimmen / geburtsvorbereitende Wassergymnastik, Seite 8  
 Info und Anmeldung: Hebamme Britta Rohs  
 Telefon: 02421-394993-E-mail: [BrittaRohs@t-online.de](mailto:BrittaRohs@t-online.de)

### **Interdisziplinäre Frühförderstelle (IFF)**

Astrid Giebels (Pädagogische Leiterin)  
 Renkerstraße 45, 52355 Düren  
 Telefon: 02421/9987911  
 E-Mail:[astrid.giebels@jg-gruppe.de](mailto:astrid.giebels@jg-gruppe.de)

### **Kreis-Sportbund Düren**

Rehabilitationssport Wasser /Trocken, Seite 17  
 Info und Anmeldung: KSB Geschäftsstelle, Reha Ansprechpartner Beate Pogany  
 Telefon: 02421/20863298, E-Mail: [b.pogany@ksb-dueren.de](mailto:b.pogany@ksb-dueren.de)

### **Dürener Turnverein DTV-1847**

Rehabilitationssport Herzsport, Seite 16  
 Info und Anmeldung: Tel. 02421 599-171 oder 170  
 Geschäftsstelle · Dr.-Overhues-Allee 251 · 52351 Düren  
 Telefon: 02421/205424 · E-Mail: [geschaefsstelle@duerenertv.de](mailto:geschaefsstelle@duerenertv.de)

### **Dürener Rehabilitationszentrum (DRZ)**

Ambulante neurologische und orthopädische Rehabilitation,  
 Praxen für Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie, Seite 14  
 Renkerstraße 43, 52355 Düren  
 Tel: 02421-599-480 – Fax 02421-599-481  
 E-Mail: [drz@jg-gruppe.de](mailto:drz@jg-gruppe.de) · [www.duerener-rehazentrum.de](http://www.duerener-rehazentrum.de)

### **Interdisziplinäres Therapiezentrum (ITZ)**

Stationäre Behandlung und ambulante Praxis für Physiotherapie,  
 Ergotherapie und Logopädie, Seite 18  
 Renkerstraße 45, 52355 Düren  
 Anmeldung: Frau Marx, Frau Bachem  
 Telefon: 02421-599-171, Anrufbeantworter:02421-599-170, Telefax:02421-599-169  
 E-Mail: [pt.lendersdorf@jg-gruppe.de](mailto:pt.lendersdorf@jg-gruppe.de)

# 11. Das „Kleingedruckte“

## INFO

Zentrum für Sport und Gesundheit (ZSG) am St. Augustinus-Krankenhaus, Renkerstr. 45, 52355 Düren-Lendersdorf

## ANMELDUNG

Anmeldungen sind grundsätzlich für alle Veranstaltungen schriftlich über das beiliegende Anmeldeformular erforderlich und verbindlich. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt grundsätzlich nicht. Sie erhalten eine Nachricht, wenn

- der gewünschte Kurs wegen Unterschreitung der Mindestteilnehmer/innenzahl nicht zustande kommt.
- Termine verändert werden müssen.

## GEBÜHREN

Die Teilnehmergebühr entnehmen Sie bitte dem Programm. Seit dem Jahr 2006 werden die Gebühren per Einzugsermächtigung von Ihrem Konto eingezogen. Dazu ist es erforderlich, die Bankverbindung und Ihre IBAN-Nummer mit Ihrer schriftlichen Anmeldung anzugeben und zu unterschreiben. Anmeldungen ohne Genehmigung zur Einzugsermächtigung können nicht angenommen werden.

**Mitarbeiterabbatt 25% (außer Kinderkurse)** – Bitte auf der Anmeldung kenntlich machen.

## ABMELDUNG

Abmeldungen nehmen wir nur schriftlich entgegen.

## RÜCKERSTATTUNG/RÜCKTRITT

Eine Rückerstattung der Kursgebühr erfolgt nur bei Nichtstattfinden der Veranstaltung. Bei einem Rücktritt bis zu 4 Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 2,60 Euro. Bei einem Rücktritt bis zu einer Woche vor Kursbeginn berechnen wir 50% der Kursgebühren, mindestens jedoch 3 Euro. Bei einem Rücktritt innerhalb einer Woche vor Beginn und bei Nichterscheinen verlangen wir die vollen Kursgebühren. Bei Rückforderung des Lastschriftinzugs stellen wir Ihnen die uns entstandenen Kosten in Rechnung!

## HAFTUNG

Haftung für Garderobe und Wertgegenstände wird nicht übernommen.

## DATENSCHUTZ

Mit ihrer Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden damit einverstanden, dass die für die Kursverwaltung erforderlichen personenbezogenen Daten erhoben, gespeichert und verarbeitet werden. Die Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke und Serviceleistungen (z. B. Einzug der Teilnahmegebühren, Kursinfos, Absagen, Teilnahmelisten) verwendet. Die Speicherdauer entspricht den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen für spätere Prüfungen. Diese Daten unterliegen den Vorschriften des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG).

# Wegweiser – Ort der Kurse

(wenn nicht anders gekennzeichnet)

## ZSG – Zentrum für Sport und Gesundheit

### Sie finden uns im Krankenhaus:

Sie gehen in der Eingangshalle an den Aufzügen vorbei, den Parterre Flur (an unserem Friseur-Salon vorbei) bis zum Ende, dann über das Treppenhaus hinauf in die dritte Etage. Das ZSG befindet sich dann gleich hinter der Glastüre. Bitte beachten Sie auch unsere Beschilderung ZSG!

### Anmeldungen sowie Informationen über Inhalte und Gebühren:

Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus-Krankenhaus  
Akademisches Lehrkrankenhaus der RWTH Aachen  
Renkerstr. 45 · 52355 Düren-Lendersdorf

montags - freitags 7.30 – 13.00 Uhr

Sekretariat: Frau Marx, Frau Bachem

Leitung: Frau Teso

Telefon: 02421 599-170 oder-171

Fax: 02421 599-169

### Wegbeschreibung siehe auch unter:

[www.sankt-augustinus-krankenhaus.de](http://www.sankt-augustinus-krankenhaus.de) unter **Wir über uns/So finden Sie uns.**

## So finden Sie uns ...

### Bushaltestelle

„Lendersdorfer Krankenhaus“

- Linie 2 Niederau
- Linie 211/221 Kaiserplatz Düren
- (Linie 202 hält nicht immer)

### Rurtalbahn Haltestelle

„Renkerstr./Krankenhaus“

Fahrplanauskünfte erteilt die Dürener Kreisbahn unter der Telefonnummer 02421 200222



# Abteilungen

am St. Augustinus-Krankenhaus

- **Innere Medizin**  
Spezialgebiete: Kardiologie, Schrittmacherimplantationen, Gastroenterologie (Magen-Darm-Trakt, Speiseröhre)
- **Orthopädie und Unfallchirurgie**  
Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung, Endoprothetik (Hüfte, Knie, Schulter, Sprunggelenk), Fußchirurgie, Schulter-, Ellenbogen- und Handchirurgie, ambulante Operationen
- **Neurologie**  
Spezialgebiete: Schlaganfallspezialeinheit (Stroke Unit), Behandlung von Epilepsie, Muskelerkrankungen, Parkinson, Neurologische Störungen an der Wirbelsäule, Messung von Hirnaktivitäten, Nervenleitgeschwindigkeit sowie Reflexen des Gehirns und des Rückenmarks
- **Allgemein- und Viszeralchirurgie**  
Spezialgebiete: Bauchchirurgie, Schilddrüsenchirurgie, Proktologie, ambulante Operationen
- **Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Akutschmerztherapie**  
Transfusionsmedizin
- **Radiologie**  
Spezialgebiete: Kernspintomograf (MRT), Spiral-CT-128-Zeilen, Angiografie, Phlebografie, Thrombektomie
- **Dürener Rehabilitationszentrum (DRZ)**  
Orthopädisch-Traumatologische Ambulante Rehabilitationseinheit  
Ambulante Neurologische Rehabilitation
- **Interdisziplinäres Palliativzentrum (IPZ)**
- **Interdisziplinäres Bauchzentrum**
- **Stationäres Hospiz am Krankenhaus**
- **Medizinisches Versorgungszentrum**  
Orthopädische Praxen, Neurologische Praxen, Praxis für Innere Medizin (in Kreuzau)
- **Zentrum für Ambulantes Operieren (ZAO)**  
Für alle im Hause ansässigen Fachbereiche
- **Notarztstandort (Rettungsdienst)**
- **Interdisziplinäres Therapiezentrum (ITZ)**  
Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Schluckambulanz
- **Zentrum für Sport und Gesundheit (ZSG)**



St. Augustinus-Krankenhaus  
DÜREN

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der RWTH Aachen

**St. Augustinus-Krankenhaus gGmbH**  
Renkerstraße 45  
52355 Düren-Lendersdorf  
[www.sankt-augustinus-krankenhaus.de](http://www.sankt-augustinus-krankenhaus.de)