



St. Augustinus-Krankenhaus
DÜREN

Akademisches Lehrkrankenhaus
der RWTH Aachen



ZENTRUM FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

AM ST. AUGUSTINUS KRANKENHAUS DÜREN

Kursprogramm 2025

ZSG

Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus Düren



Inhaltsverzeichnis

Das ZSG stellt sich vor	3
Das ZSG-Angebot.....	3
Wegweiser	31

Programm 2025

1. Eltern-Kind Kurse: Babyschwimmen, Kleinkindschwimmen für 1-3-jährige, Kleinkindschwimmen ab 3 Jahre.....	4
2. Schwimmen lernen für Kinder, Kompaktkurse Seepferdchen in den Ferien, Anfängerschwimmen für Frauen, Schwangerenschwimmen.....	7
3. Aqua Fitness	9
Kompaktkurse im Sommer: Aqua Fitness/Jogging/Watsu.....	11
Wirbelsäulengymnastik.....	12
Nordic Walking	13
Gesundheitsstudio	14
4. Rehabilitation: ambulante Herzsport Gruppe, Lungensport Gruppe, Neurosport Gruppe, Orthopädie Gruppe.....	16
Morbus Bechterew Gruppe (DVMB), Rheuma-Liga Gruppe	18
5. Sport: Skigymnastik, Problemzonen-Training, Bewegung im Alter, Mal was Anderes.....	19
6. Hirnaktivtraining, Demenz: Information und Kontakt.....	21
7. Entspannung: Yoga, Taiji, Qigong	22
8. Workshop: Faszien-Training, Faszien-Yoga, Yoga für den Rücken, Yoga-Nidra, Taiji, Auszeit, Wohlfühlen.....	25
9. Veranstaltungen.....	28
10. Kooperationspartner.....	29
11. Das „Kleingedruckte“	30

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.



Dauer / Kursgebühr

25-K1-101	Mo.	13.01.25	15.00 – 15.45 Uhr	10x	75,00 €
25-K1-102	Mo.	13.01.25	15.45 – 16.30 Uhr	10x	75,00 €
25-K1-103	Mo.	13.01.25	16.30 – 17.15 Uhr	10x	75,00 €
25-K1-104	Mo.	28.04.25	15.00 – 15.45 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-105	Mo.	28.04.25	15.45 – 16.30 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-106	Mo.	28.04.25	16.30 – 17.15 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-107	Mo.	01.09.25	15.00 – 15.45 Uhr	10x	80,00 €
25-K1-108	Mo.	01.09.25	15.45 – 16.30 Uhr	10x	80,00 €
25-K1-109	Mo.	01.09.25	16.30 – 17.15 Uhr	10x	80,00 €

Leitung: Irmgard Niederberger (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

25-K1-111	Do.	16.01.25	17.00 – 17.45 Uhr	10x	75,00 €
25-K1-112	Do.	03.01.25	17.45 – 18.30 Uhr	11x	82,50 €
25-K1-113	Do.	24.05.25	17.00 – 17.45 Uhr	9x	67,50 €
25-K1-114	Do.	08.05.25	17.45 – 18.30 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-115	Do.	04.09.25	17.00 – 17.45 Uhr	13x	104,00 €
25-K1-116	Do.	04.09.25	17.45 – 18.30 Uhr	13x	104,00 €

Leitung: Gabi Strawe (Erzieherin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

25-K1-121	Fr.	10.01.25	14.30 – 15.15 Uhr	10x	75,00 €
25-K1-122	Fr.	10.01.25	15.15 – 16.00 Uhr	10x	75,00 €
25-K1-123	Fr.	02.05.25	14.30 – 15.15 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-124	Fr.	02.05.25	15.15 – 16.00 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-125	Fr.	05.09.25	14.30 – 15.15 Uhr	12x	96,00 €
25-K1-126	Fr.	05.09.25	15.15 – 16.00 Uhr	12x	96,00 €

Leitung: Hilde Amrein (Erzieherin für Sonderpädagogik)

Ort: Bewegungsbad

1. Eltern-Kind-Kurse Kleinkindschwimmen für 1- bis 3-jährige

Die Kinder können hier gemeinsam mit Ihren Eltern spielerisch Erfahrungen sammeln im nassen Element und zusammen die ersten Schwimmerfahrungen erleben. Der Spaß steht hier im Vordergrund!

Dauer / Kursgebühr

25-K1-201	Mo.	13.01.25	17.15 – 18.00 Uhr	10x	75,00 €
25-K1-202	Mo.	28.04.25	17.15 – 18.00 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-203	Mo.	01.09.25	17.15 – 18.00 Uhr	10x	80,00 €

Leitung: Irmgard Niederberger (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

25-K1-211	Fr.	10.01.25	16.00 – 16.45 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-212	Fr.	10.01.25	16.45 – 17.30 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-213	Fr.	02.05.25	16.00 – 16.45 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-214	Fr.	02.05.25	16.45 – 17.30 Uhr	8x	60,00 €
25-K1-215	Fr.	05.09.25	16.00 – 16.45 Uhr	12x	96,00 €
25-K1-216	Fr.	05.09.25	16.45 – 17.30 Uhr	12x	96,00 €

Leitung: Hilde Amrein (Erzieherin für Sonderpädagogik)

Ort: Bewegungsbad

1. Eltern-Kind-Kurse Kleinkindschwimmen ab 3 Jahre

Die Kinder können hier gemeinsam mit Ihren Eltern spielerisch Erfahrungen sammeln im nassen Element und zusammen die ersten Schwimmerfahrungen und Schwimmtechniken erleben. Der Spaß steht hier im Vordergrund!

Dauer / Kursgebühr

25-K1-301	Mi.	15.01.25	16.00 – 16.45 Uhr	12x	90,00 €
25-K1-302	Mi.	15.01.25	16.45 – 17.30 Uhr	12x	90,00 €
25-K1-303	Mi.	30.04.25	16.00 – 16.45 Uhr	10x	75,00 €
25-K1-304	Mi.	30.04.25	16.45 – 17.30 Uhr	10x	75,00 €
25-K1-305	Mi.	03.09.25	16.00 – 16.45 Uhr	12x	96,00 €
25-K1-306	Mi.	03.09.25	16.45 – 17.30 Uhr	12x	96,00 €

Leitung: Iris Paulick (Übungsleiterin)

Ort: Bewegungsbad

2. Schwimmen lernen für Kinder/ Kinderschwimmen ab 4 Jahre

Das Angebot richtet sich an Kinder von 4 bis 6 Jahren, die noch nicht schwimmen können. Im Mittelpunkt stehen: Wassergewöhnung: Springen, gleiten, tauchen und Spiele im Wasser Wasserbewältigung: Wasserängstliche Kinder lernen das Element Wasser besser kennen Anfängerschwimmen: Hier werden die ersten Schwimmtechniken erlernt mit Erlangen des Seepferdchens. Die Eltern gehen gemeinsam mit den Kindern ins Wasser.

Dauer / Kursgebühr

25-K2-101	Fr.	17.01.25	17.30 - 18.15 Uhr	10x	75,00 €
25-K2-102	Fr.	17.01.25	18.15 – 19.00 Uhr	10x	75,00 €
25-K2-103	Fr.	17.01.25	19.00 - 19.45 Uhr	10x	75,00 €
25-K2-104	Fr.	09.05.25	17.30 - 18.15 Uhr	6x	42,50 €
25-K2-105	Fr.	09.05.25	18.15 – 19.00 Uhr	6x	42,50 €
25-K2-106	Fr.	09.05.25	19.00 - 19.45 Uhr	6x	42,50 €
25-K2-107	Fr.	29.08.25	17.30 - 18.15 Uhr	10x	80,00 €
25-K2-108	Fr.	29.08.25	18.15 – 19.00 Uhr	10x	80,00 €
25-K2-109	Fr.	29.08.25	19.00 - 19.45 Uhr	10x	80,00 €

Leitung: Iris Paulick (Übungsleiterin)

Ort: Bewegungsbad

2. Kompaktkurse Seepferdchen in den Ferien

Das Angebot richtet sich an Kinder die noch nicht sicher schwimmen können. Eine Woche lang wird täglich geübt oder über zwei Wochen ein über den anderen Tag.

Osterferien (14.04.25-19.04.25)

25-K2-111	Mo 15.00-15.45 / Di 14.00-14.45 / Mi 14.00-14.45 / Do 14.00-14.45 / Sa 10.00-10.45 Uhr	5 x 55 €
25-K2-112	Mo 15.45-16.30 / Di 14.45-15.30 / Mi 14.45-15.30 / Do 14.45-15.30 / Sa 10.45-11.30 Uhr	5 x 55 €
25-K2-113	Mo 16.30-17.15 / Di 15.30-16.15 / Mi 15.30-16.15 / Do 15.30-16.15 / Sa 11.30-12.15 Uhr	5 x 60 €

Sommerferien:

25-K2-121	25-K2-124	Die Kurse werden auf der Homepage mit den genauen Daten noch bekannt gegeben
25-K2-122	25-K2-125	
25-K2-123	25-K2-126	

Herbstferien:

25-K2-131	Die Kurse werden auf der Homepage mit den genauen Daten noch bekannt gegeben
25-K2-132	
25-K2-133	

2. Anfängerschwimmen für Frauen

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

Dauer / Kursgebühr

25-K2-201	Mo.	13.01.25	21.00 - 21.45 Uhr	12x	90,00 €
25-K2-202	Mo.	28.04.25	21.00 - 21.45 Uhr	10x	75,00 €
25-K2-203	Mo.	01.09.25	21.00 - 21.45 Uhr	14x	112,00 €

Leitung: Shalina Malik-Bozkurt (Übungsleiterin)

Ort: Bewegungsbad

2. 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

25-K2-1	Mi.	15.01.2025	19.00 - 20.00 Uhr	ganzjährlich
---------	-----	------------	-------------------	--------------

Leitung: Britta Rohs (Hebamme)

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

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 Herz-Kreislaufsystem 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

25-K3-101	Mo.	13.01.25	18.45 – 19.30 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-102	Mo.	13.01.25	19.30 – 20.15 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-103	Mo.	28.04.25	18.45 – 19.30 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-104	Mo.	28.04.25	19.30 – 20.15 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-105	Mo.	01.09.25	18.45 – 19.30 Uhr	14x	112,00 €
25-K3-106	Mo.	01.09.25	19.30 – 20.15 Uhr	14x	112,00 €

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

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

25-K3-107	Mo.	13.01.25	20.15 – 21.00 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-108	Mo.	28.04.25	20.15 – 21.00 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-109	Mo.	01.09.25	20.15 – 21.00 Uhr	14x	112,00 €

Leitung: Shalina Malik-Bozkurt (Übungsleiterin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

25-K3-111	Do.	16.01.25	19.00 – 19.45 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-112	Do.	16.01.25	19.45 – 20.30 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-113	Do.	03.04.25	19.00 – 19.45 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-114	Do.	03.04.25	19.45 – 20.30 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-115	Do.	04.09.25	19.00 – 19.45 Uhr	14x	112,00 €
25-K3-116	Do.	04.09.25	19.45 – 20.30 Uhr	14x	112,00 €

Leitung: Fey Teso (Physiotherapeutin)

Ort: Bewegungsbad



3. Aqua-Fitness

Dauer / Kursgebühr

25-K3-121	Di.	14.01.25	18.30 – 19.15 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-122	Di.	14.01.25	19.15 – 20.00 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-123	Di.	14.01.25	20.00 – 20.45 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-124	Di.	29.04.25	18.30 – 19.15 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-125	Di.	29.04.25	19.15 – 20.00 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-126	Di.	29.04.25	20.00 – 20.45 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-127	Di.	02.09.25	18.30 – 19.15 Uhr	14x	112,00 €
25-K3-128	Di.	02.09.25	19.15 – 20.00 Uhr	14x	112,00 €
25-K3-129	Di.	02.09.25	20.00 – 20.45 Uhr	14x	112,00 €

Leitung: Nico Bozkurt (Übungsleiter)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

25-K3-131	Mi.	15.01.25	13.00 – 13.45 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-132	Mi.	15.01.25	13.45 – 14.30 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-133	Mi.	15.01.25	14.30 – 15.15 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-134	Mi.	15.01.25	15.15 – 16.00 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-135	Mi.	30.04.25	13.00 – 13.45 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-136	Mi.	30.04.25	13.45 – 14.30 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-137	Mi.	30.04.25	14.30 – 15.15 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-138	Mi.	30.04.25	15.15 – 16.00 Uhr	12x	90,00 €
25-K3-139	Mi.	03.09.25	13.00 – 13.45 Uhr	12x	96,00 €
25-K3-140	Mi.	03.09.25	13.45 – 14.30 Uhr	12x	96,00 €
25-K3-141	Mi.	03.09.25	14.30 – 15.15 Uhr	12x	96,00 €
25-K3-142	Mi.	03.09.25	15.15 – 16.00 Uhr	12x	96,00 €

Leitung: Irmgard Niederberger (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

25-K3-151	Fr.	10.01.25	12.15 – 13.00 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-152	Fr.	10.01.25	13.00 – 13.45 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-153	Fr.	10.01.25	13.45 – 14.30 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-154	Fr.	21.03.25	12.15 – 13.00 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-155	Fr.	21.03.25	13.00 – 13.45 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-156	Fr.	21.03.25	13.45 – 14.30 Uhr	10x	75,00 €
25-K3-157	Fr.	23.08.25	12.15 – 13.00 Uhr	12x	96,00 €
25-K3-158	Fr.	23.08.25	13.00 – 13.45 Uhr	12x	96,00 €
25-K3-159	Fr.	23.08.25	13.45 – 14.30 Uhr	12x	96,00 €

Leitung: Heidi Mainz (Übungsleiterin Orthopädie)

Ort: Bewegungsbad

3. Kompaktkurse Aqua-Fitness/Jogging in den Sommerferien

Dauer / Kursgebühr

25-K3-161
25-K3-162
25-K3-163

Die Kurse werden auf der Homepage mit den genauen Daten noch bekannt gegeben

3. Kompaktkurs Watsu in den Sommerferien

Watsu zu erleben heißt, sich im körperwarmen Wasser tragen, bewegen, dehnen und massieren zu lassen und dabei Schwerelosigkeit und Entspannung zu erfahren. Wenn Sie unter Rücken- und Gelenkbeschwerden oder Muskelverspannungen leiden, lernen Sie in diesem Kurs mit einfachen Elementen aus sanften Dehn- und Streckbewegungen, Gelenklockerungen und Atemtechniken Ihren Körper wirkungsvoll zu entspannen. Einfache Dehnungen und 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 oder Schwimmtechniken benötigt. Lediglich die Freude am feuchten Element.

Dauer / Kursgebühr

25-K3-161	Mo.	21.07.25	17.15 – 18.00 Uhr	5x	60,00 €
-----------	-----	----------	-------------------	----	---------

Leitung: Heike Fromeyer (Heilpraktikerin, Körpertherapeutin)

Ort: Bewegungsbad





3. 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

25-K3-201	Mo.	13.01.25	17.00 - 18.00 Uhr	10x	60,00 €
25-K3-202	Mo.	28.04.25	17.00 - 18.00 Uhr	10x	60,00 €
25-K3-203	Mo.	01.09.25	17.00 - 18.00 Uhr	12x	78,00 €

Mitarbeiter des St. Augustinus Krankenhauses bezahlen nur die Hälfte der Kursgebühr.

Bitte auf der Anmeldung vermerken!

Leitung: Fey Teso (Physiotherapeutin)

Dauer / Kursgebühr

25-K3-204	Do.	17.01.25	19.00 - 20.00 Uhr	10x	60,00 €
25-K3-205	Do.	08.05.25	19.00 - 20.00 Uhr	10x	60,00 €
25-K3-206	Do.	04.09.25	19.00 - 20.00 Uhr	12x	78,00 €

Mitarbeiter des St. Augustinus Krankenhauses bezahlen nur die Hälfte der Kursgebühr.

Bitte auf der Anmeldung vermerken!

Leitung: NN

3. 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

25-K3-301	Sa.	10.05.25	08.30 - 09.30 Uhr	5x	40,00 €
25-K3-302	Sa.	06.09.25	08.30 - 09.30 Uhr	5x	40,00 €

Leitung: Fey Teso (Physiotherapeutin)

Treffpunkt: Gut Weyern Burgau, Parkplatz



3. Gesundheitsstudio

Ziele des Trainings sind:

1. Rehabilitation und Vorbeugung als weiterführende Maßnahme nach oder während Krankengymnastik, Reha oder Kur.

2. Vorbeugung vor möglichen Schäden

Rückenproblematik · Gewichtsreduktion · Instabilitätssyndrome · Osteoporose · Gelenkproblematik · Rheuma nach Operation · sportartspezifisches Aufbau- und Problemzonentraining

Unsere Leistungen:

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

Vollautomatische Geräte, die über eine Chipkarte gesteuert werden. Durch einen geschmeidigen Bewegungsablauf wird ein angenehmes Trainingsgefühl für Sie erzielt. Geräte für den Bereich Rumpf, Arme und Beine sind vorhanden. Die Teilnehmer oder die Therapeuten können die Gewichtsbelastung jederzeit erhöhen oder reduzieren, das Gerät zählt die Bewegungsausführungen mit und mit der Stopptaste erreicht man, dass die Geräte automatisch in eine bequeme Ausstiegsposition fahren.

Ort: Dürer Rehabilitationszentrum (DRZ)

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

25-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

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!

Für diese Kursangebote sind auch Gutscheine zum Verschenken erhältlich.

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:

- Feststellung der Belastbarkeit (Trainingsfrequenz) und 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

25-K4-101	Do.	09.01.25	17.00 – 18.30 Uhr	halbjährlich (Selbstzahler 140,00 €)
25-K4-102	Do.	03.07.25	17.00 – 18.30 Uhr	halbjährlich (Selbstzahler 140,00 €)

Leitung: Lizenzierte Rehabilitations- Übungsleitung Innere

Ort: St. Augustinus- Krankenhaus

Trainingsgruppe

25-K4-111	Do.	09.01.25	18.45 – 20.15 Uhr	halbjährlich (Selbstzahler 140,00 €)
25-K4-112	Do.	03.07.25	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



4. Rehabilitation — Lungensport Gruppe

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**

25-K4-2	Mi.	15.01.25	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

4. Rehabilitation — 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

25-K4-3	Mi./Do./Fr.	08.01.25	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 Angeline Heuser

montags - freitags 8.00 - 12.00 Uhr

4. Rehabilitation — 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

25-K4-4	Mo./Di./Mi./Do./Fr.	07.01.25	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 Angelina Heuser

montags - freitags 8.00 - 12.00

4. Rehabilitation — 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

25-K4-5	Di.	07.01.25	17.00 - 17.45 Uhr 17.45 - 18.30 Uhr	ganzjährlich 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

4. Rehabilitation — 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

25-K4-6	Mo./Di./Do./Sa.	07.01.25	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. Die Muskulatur wird gestärkt, das Gleichgewicht geschult und die allgemeine Ausdauerfähigkeit gefördert. Für alle Wintersportarten geeignet!

Dauer / Kursgebühr

25-K5-101	Mo.	13.01.25	19.00 - 20.00 Uhr	12x	72,00 €
25-K5-102	Mo.	27.10.25	19.00 - 20.00 Uhr	8x	52,00 €

Leitung: Bodo König (Übungsleiter)

Ort: große Sporthalle des Wirteltorgymnasiums Düren

5. Sport — Problemzonen-Training

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

Dauer / Kursgebühr

25-K5-201	Mo.	13.01.25	18.00 - 19.00 Uhr	10x	60,00 €
25-K5-202	Mo.	28.04.25	18.00 - 19.00 Uhr	10x	60,00 €
25-K5-203	Mo.	01.09.25	18.00 - 19.00 Uhr	12x	78,00 €

Leitung: Carina Kahl (Übungsleiterin)

5. Sport- 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

25-K5-301	Di.	09.01.24	09.00 -10.00 Uhr	10x	60,00 €
25-K5-302	Di.	09.04.24	09.00 -10.00 Uhr	10x	60,00 €
25-K5-303	Di.	27.08.24	09.00 -10.00 Uhr	12x	78,00 €

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

5. Sport — 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

25-K5-401	Di.	14.01.25	10.00 -11.00 Uhr	8x	48,00 €
25-K5-402	Di.	30.04.25	10.00 -11.00 Uhr	8x	48,00 €
25-K5-403	Di.	03.09.25	10.00 -11.00 Uhr	8x	52,00 €

Leitung: Monika Ganster (examinierte 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

25-K6-101	Mi	15.01.25	10.00 - 11.30 Uhr	11x	121,00 €
25-K6-102	Mi	15.01.25	11.30 - 13.00 Uhr	11x	121,00 € Einführungskurs
25-K6-103	Mi	07.05.25	10.00 - 11.30 Uhr	11x	121,00 €
25-K6-104	Mi	07.05.25	11.30 - 13.00 Uhr	11x	121,00 € Einführungskurs
25-K6-105	Mi	03.09.25	10.00 - 11.30 Uhr	12x	138,00 €
25-K6-106	Mi	03.09.25	11.30 - 13.00 Uhr	12x	138,00 € Einführungskurs

Leitung: Frau Roswitha Masuch (Mentaltrainerin GFG)

Ort: Südfügel I, 1. Etage, Raum 190.

6. 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 ausgeglichenen und gesünderen Lebensstil.

Dauer / Kursgebühr

25-K7-101	Mo.	13.01.25	19.00 – 20.30 Uhr	10x	140,00 €
25-K7-102	Mo.	28.04.25	19.00 – 20.30 Uhr	10x	140,00 €
25-K7-103	Mo.	01.09.25	19.00 – 20.30 Uhr	10x	150,00 €

Ort: Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

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

7. Entspannung — 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

25-K7-111	Mo.	13.01.25	11.00 – 12.30 Uhr	10x	140,00 €
25-K7-112	Mo.	28.04.25	11.00 – 12.30 Uhr	10x	140,00 €
25-K7-113	Mo.	01.09.25	11.00 – 12.30 Uhr	14x	210,00 €

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



7. Entspannung — 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

25-K7-201	Mi.	15.01.25	19.00 - 20.00 Uhr	12x	120,00 €
25-K7-202	Mi.	30.04.25	19.00 - 20.00 Uhr	9x	90,00 €
25-K7-203	Mi.	10.09.25	19.00 - 20.00 Uhr	13x	130,00 €

Ort: Südflügel II,1. Etage, Raum 1116

Leitung: Manfred Watteler (Heilpraktiker, zertifizierter Taijiquan Lehrer)

7. Entspannung — 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

25-K7-301	Mi.	15.01.25	14.00 – 15.00 Uhr	10x	100,00 €
25-K7-302	Mi.	30.04.25	14.00 – 15.00 Uhr	8x	80,00 €
25-K7-303	Mi.	03.09.25	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

25-K8-101	Mo.	17.03.25	18.00 - 20.00 Uhr	1x	25,00 €
25-K8-102	Mo.	22.09.25	18.00 - 20.00 Uhr	1x	25,00 €

Leitung: NN

8. Workshop — 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

25-K8-201	Sa	15.03.25	10.00 – 12.00 Uhr	1x	25,00 €
25-K8-202	Sa	27.09.25	10.00 – 12.00 Uhr	1x	25,00 €

Leitung: Andrea Jung (Therapeutin für Entspannung und Stressbewältigung)

Ort: Südflügel II,1. Etage, Raum 1116



8. Workshop — 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

25-K8-301	Sa	18.02.25	14.00 – 17.00 Uhr	1x	45,00 €
25-K8-302	Sa	08.11.25	14.00 – 17.00 Uhr	1x	45,00 €

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

Ort: Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

8. Workshop — 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

25-K8-401	Sa	22.02.25	14.00 – 17.00 Uhr	1x	45,00 €
25-K8-402	Sa	22.11.25	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

8. Workshop — 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

25-K8-501	Sa	17.05.25	11.00 – 13.00 Uhr	1x	25,00 €
25-K8-502	Sa	27.09.25	11.00 – 13.00 Uhr	1x	25,00 €

Leitung: Manfred Watteler (Heilpraktiker, zertifizierter Taijiquan Lehrer)

Ort: Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

8. Workshop — „Auszeit“

Du bist jemand mit dem Wunsch, sich eine kleine Auszeit zu Erholung von Alltag und Hektik zu gönnen? Du möchtest einfach mal die Seele baumeln lassen und Dir und deinem Körper etwas gutes tun? Dann bist du hier genau richtig! Es ist egal ob du Vorkenntnisse hast, denn jeder bewegt sich nach seinen persönlichen Möglichkeiten. Mitzubringen sind lockere leichte Kleidung, warme Socken, großes Handtuch und ein Getränk! Ich freue mich darauf diese Stunden mit Dir zu verbringen.

Dauer / Kursgebühr

25-K8-601	Sa	15.03.25	15.00 – 17.00 Uhr	1x	25,00 €
25-K8-602	Fr	14.11.25	16.30 – 18.30 Uhr	1x	25,00 €

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

Ort: Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116





9. Veranstaltungen

Für nähere Informationen zu den Veranstaltungen besuchen Sie bitte unsere Homepage:
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

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

Hebammenpraxis

Schwangerenschwimmen / geburtsvorbereitende Wassergymnastik, Seite 8
 Info und Anmeldung: Hebamme Britta Rohs
 Telefon: 02421-394993-E-mail: 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

Kreis-Sportbund Düren

Rehabilitationssport Wasser /Trocken, Seite 17
 Info und Anmeldung: KSB Geschäftsstelle, Reha Ansprechpartner Angelina Heuser
 Telefon: 02421/20863212 oder 20863298, E-Mail: a.heuser@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

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 · 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

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 auf beiliegenden Karten erforderlich und sind verbindlich. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt grundsätzlich nicht. Sie erhalten 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.

ABMELDUNG

Abmeldungen nehmen wir nur schriftlich entgegen. Bei Rücktritt innerhalb einer Woche vor Kursbeginn und Nichterscheinen, werden die vollen Kursgebühren fällig.

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 2,60 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

Teilnehmende erklären sich mit ihrer Anmeldung mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten, die für die Kursverwaltung notwendig sind, einverstanden. 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 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 I und II**
Spezialgebiete: Kardiologie, Schrittmacherimplantationen, Gastroenterologie (Magen-Darm-Trakt, Speiseröhre)
- **Orthopädie und Unfallchirurgie**
Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung, Spezialgebiete: Behandlungen und Operationen an der Wirbelsäule, Endoprothetik (Hüfte, Knie, Schulter, Sprunggelenk), mit Rapid-Recovery-Versorgungskonzept, 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, Ergotherapie und Logopädie
- **Allgemein- und Viszeralchirurgie**
Spezialgebiete: Bauchchirurgie, Lungenchirurgie, Schilddrüsenchirurgie, Gefäßchirurgie, 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 Schmerz- und Palliativzentrum (ISPZ)**
- **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 und Logopädie
- **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