



St. Augustinus

KRANKENHAUS DÜREN

*Akademisches Lehrkrankenhaus
der RWTH Aachen*



Zentrum für Sport und Gesundheit
am St. Augustinus Krankenhaus Düren

Kursprogramm 2018

ZSG



Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus Düren

Inhaltsverzeichnis

Das ZSG stellt sich vor	3
ZSG-Angebot	3
Wegweiser	23
Programm 2018	
1. Eltern-Kind-Kurse für Babyschwimmen/Kleinkindschwimmen	4
2. Schwimmen für Kinder/Erwachsene	7
3. Prävention/Aqua Fitness/Wirbelsäulengymnastik/ Nordic Walking/Gesundheitsstudio	8
4. Rehabilitation/Herzsport	14
5. Präventiv-Sport/Skigymnastik/Pilates/Problemzonentraining	15
6. Ernährung	16
7. Entspannung/Progressive Muskelentspannung/Yoga/Qigong/Taiji	16
8. Hirnaktivtraining	20
9. Besondere Kurse/Faszientraining/M.A.X	20
10. Fremdgruppen	21
11. Das „Kleingedruckte“	22

Das ZSG stellt sich vor:

Das Zentrum für Sport und Gesundheit (ZSG) am St. Augustinus Krankenhaus in Düren-Lendersdorf arbeitet in Kooperation mit dem Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Düren-Eifel. Seit Gründung ermöglichen wir auch anderen Vereinigungen wie der „Deutschen Rheuma-Liga“, der „DVMB-Gruppe – Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew“, der Hebammenpraxis und dem Kreis-Sportbund Düren unter unserem Dach zu arbeiten.

Wir bieten Kurse im Bereich der Gesundheitsbildung, Prävention, 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, Schwimmen lernen für Kinder und Erwachsene, Aqua-Fitness, Herzsport, Präventiv-Sport, Gesundheitsstudio, Entspannung, Ernährung, Gedächtnistraining und Vorträge 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 und Physiotherapie, Medizin, Psychologie, Ernährungswissenschaften 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 Stunde statt. Hier werden Verhaltensregeln besprochen, die einen reibungslosen Ablauf der Übungsstunde garantieren. Daher ist es wichtig, möglichst am ersten Termin teilzunehmen. Wenn Sie bei dem ersten Termin nicht teilnehmen können, informieren Sie bitte Frau Götting/ Frau Dauvermann, Tel. 02421 599-171 oder -170 von montags - freitags 8.00 – 12.00 Uhr.



Dauer / Kursgebühr

18-K1-101	Mo.	08.01.18	16.15 – 17.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-102	Mo.	08.01.18	17.00 – 17.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-103	Mo.	08.01.18	17.45 – 18.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-104	Mo.	09.04.18	16.15 – 17.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-105	Mo.	09.04.18	17.00 – 17.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-106	Mo.	09.04.18	17.45 – 18.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-107	Mo.	03.09.18	16.15 – 17.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-108	Mo.	03.09.18	17.00 – 17.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-109	Mo.	03.09.18	17.45 – 18.30 Uhr	10x	50,00 €

Leitung: Irmgard Niederberger (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

18-K1-111	Do.	11.01.18	17.30 – 18.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-112	Do.	11.01.18	18.15 – 19.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-113	Do.	12.04.18	17.30 – 18.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-114	Do.	12.04.18	18.15 – 19.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-115	Do.	06.09.18	17.30 – 18.15 Uhr	12x	60,00 €
18-K1-116	Do.	06.09.18	18.15 – 19.00 Uhr	12x	60,00 €

Leitung: Gabi Strawe (Erzieherin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

18-K1-121	Fr.	12.01.18	14.00 – 14.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-122	Fr.	12.01.18	14.45 – 15.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-123	Fr.	13.04.18	14.00 – 14.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-124	Fr.	13.04.18	14.45 – 15.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-125	Fr.	07.09.18	14.00 – 14.45 Uhr	13x	65,00 €
18-K1-126	Fr.	07.09.18	14.45 – 15.30 Uhr	13x	65,00 €

Leitung: Hilde Amrein (Erzieherin für Sonderpädagogik)

Ort: Bewegungsbad

Hinweis: zusätzliche Kurse in Kooperation mit dem Bildungsforum siehe auch Seite 21 Fremdgruppen

1. Eltern-Kind-Kurse Kleinkindschwimmen für 1-2jährige

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

18-K1-201	Mo.	08.01.18	15.30 – 16.15 Uhr	8x	40,00 €
18-K1-202	Mo.	09.04.18	15.30 – 16.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-203	Mo.	03.09.18	15.30 – 16.15 Uhr	10x	50,00 €

Leitung: Irmgard Niederberger (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

18-K1-211	Fr.	12.01.18	15.30 – 16.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-212	Fr.	12.01.18	16.15 – 17.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-213	Fr.	13.04.18	15.30 – 16.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-214	Fr.	13.04.18	16.15 – 17.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K1-215	Fr.	07.09.18	15.30 – 16.15 Uhr	13x	65,00 €
18-K1-216	Fr.	07.09.18	16.15 – 17.00 Uhr	13x	65,00 €

Leitung: Hilde Amrein (Erzieherin für Sonderpädagogik)

Ort: Bewegungsbad

2. Schwimmen für Kinder / Erwachsene 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.

Dauer / Kursgebühr

18-K2-101	Mi.	10.01.18	16.00 – 16.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-102	Mi.	10.01.18	16.45 – 17.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-103	Fr.	12.01.18	17.00 – 17.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-104	Fr.	12.01.18	17.45 – 18.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-105	Fr.	12.01.18	18.30 – 19.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-106	Mi.	11.04.18	16.00 – 16.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-107	Mi.	11.04.18	16.45 – 17.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-108	Fr.	13.04.18	17.00 – 17.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-109	Fr.	13.04.18	17.45 – 18.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-110	Fr.	13.04.18	18.30 – 19.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-111	Mi.	29.08.18	16.00 – 16.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-112	Mi.	29.08.18	16.45 – 17.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-113	Fr.	31.08.18	17.00 – 17.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-114	Fr.	31.08.18	17.45 – 18.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-115	Fr.	31.08.18	18.30 – 19.15 Uhr	10x	50,00 €

Leitung: Gerda Moll (Sportlehrerin)

Ort: Bewegungsbad

2. Anfängerschwimmen für Erwachsene

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

Dauer / Kursgebühr

18-K2-201	Fr.	12.01.18	19.15 – 20.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-202	Fr.	13.04.18	19.15 – 20.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K2-203	Fr.	31.08.18	19.15 – 20.00 Uhr	10x	50,00 €

Leitung: Gerda Moll (Sportlehrerin)

Ort: Bewegungsbad



3. Prävention – 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 „Poolnoodle“ 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 Tipps, die Sie im Alltag anwenden können.

Dauer / Kursgebühr

18-K3-101	Mo.	08.01.18	18.45 – 19.30 Uhr	8x	40,00 €
18-K3-102	Mo.	08.01.18	19.30 – 20.15 Uhr	8x	40,00 €
18-K3-103	Mo.	08.01.18	20.15 – 21.00 Uhr	8x	40,00 €
18-K3-104	Mo.	09.04.18	18.45 – 19.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-105	Mo.	09.04.18	19.30 – 20.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-106	Mo.	09.04.18	20.15 – 21.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-107	Mo.	03.09.18	18.45 – 19.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-108	Mo.	03.09.18	19.30 – 20.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-109	Mo.	03.09.18	20.15 – 21.00 Uhr	10x	50,00 €

Leitung: Mona Tollmann (Physiotherapeutin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

18-K3-111	Do.	11.01.18	19.15 – 20.00 Uhr	9x	45,00 €
18-K3-112	Do.	11.01.18	20.00 – 20.45 Uhr	9x	45,00 €
18-K3-113	Do.	12.04.18	19.15 – 20.00 Uhr	8x	40,00 €
18-K3-114	Do.	12.04.18	20.00 – 20.45 Uhr	8x	40,00 €
18-K3-115	Do.	30.08.18	19.15 – 20.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-116	Do.	30.08.18	20.00 – 20.45 Uhr	10x	50,00 €

Leitung: Gerda Moll (Sportlehrerin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

18-K3-121	Di.	16.01.18	18.30 – 19.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-122	Di.	16.01.18	19.15 – 20.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-123	Di.	10.04.18	18.30 – 19.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-124	Di.	10.04.18	19.15 – 20.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-125	Di.	04.09.18	18.30 – 19.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-126	Di.	04.09.18	19.15 – 20.00 Uhr	10x	50,00 €

Leitung: Anja Kreyes (Physiotherapeutin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

18-K3-131	Mi.	17.01.18	13.00 – 13.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-132	Mi.	17.01.18	13.45 – 14.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-133	Mi.	17.01.18	14.30 – 15.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-134	Mi.	17.01.18	15.15 – 16.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-135	Mi.	11.04.18	13.00 – 13.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-136	Mi.	11.04.18	13.45 – 14.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-137	Mi.	11.04.18	14.30 – 15.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-138	Mi.	11.04.18	15.15 – 16.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-139	Mi.	05.09.18	13.00 – 13.45 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-140	Mi.	05.09.18	13.45 – 14.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-141	Mi.	05.09.18	14.30 – 15.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-142	Mi.	05.09.18	15.15 – 16.00 Uhr	10x	50,00 €

Leitung: Irmgard Niederberger (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Ort: Bewegungsbad

Dauer / Kursgebühr

18-K3-151	Fr.	05.01.18	11.45 – 12.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-152	Fr.	05.01.18	12.30 – 13.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-153	Fr.	05.01.18	13.15 – 14.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-154	Fr.	16.03.18	11.45 – 12.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-155	Fr.	16.03.18	12.30 – 13.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-156	Fr.	16.03.18	13.15 – 14.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-157	Fr.	22.06.18	11.45 – 12.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-158	Fr.	22.06.18	12.30 – 13.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-159	Fr.	22.06.18	13.15 – 14.00 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-160	Fr.	05.10.18	11.45 – 12.30 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-161	Fr.	05.10.18	12.30 – 13.15 Uhr	10x	50,00 €
18-K3-162	Fr.	05.10.18	13.15 – 14.00 Uhr	10x	50,00 €

Leitung: Heidi Mainz (Übungsleiterin)

Ort: Bewegungsbad



3. Prävention – 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 hier im Vordergrund die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Arm- und Beinmuskulatur in Verbindung mit Koordinationsübungen und Förderung des Körperbewusstseins.

Dauer / Kursgebühr

18-K3-301	Mo.	08.01.18	17.00 – 18.00 Uhr	10x	40,00 €
18-K3-302	Mo.	09.04.18	17.00 – 18.00 Uhr	10x	40,00 €
18-K3-303	Mo.	10.09.18	17.00 – 18.00 Uhr	10x	40,00 €

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

Bitte auf der Anmeldung vermerken!

Leitung: Lea Felder (Übungsleiterin)

Dauer / Kursgebühr

18-K3-304	Mi.	17.01.18	19.45 – 20.45 Uhr	14x	56,00 €
18-K3-305	Mi.	05.09.18	19.45 – 20.45 Uhr	13x	52,00 €

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

Bitte auf der Anmeldung vermerken!

Leitung: Birgit Buchna (Übungsleiterin)

3. Prävention – 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).

Dauer / Kursgebühr

18-K3-401	Fr.	27.04.18	8.00 – 9.00 Uhr	6x	42,00 €
18-K3-402	Fr.	07.09.18	8.00 – 9.00 Uhr	5x	35,00 €

Leitung: Fey Teso (Physiotherapeutin)

Treffpunkt: Gut Weyern Burgau, Parkplatz

Nordic Walking für Teilnehmer mit Knie- und Hüftendoprothesen

Gezieltes Training ausgerichtet zur Verbesserung der Gangtechnik, Mobilisation der betroffenen Gelenke und der allgemeinen Ausdauerfähigkeit (Stöcke sind vorhanden).

Dauer / Kursgebühr

18-K3-403	Sa.	28.04.18	9.00 – 10.00 Uhr	6x	42,00 €
18-K3-404	Sa.	08.09.18	9.00 – 10.00 Uhr	5x	35,00 €

Leitung: Fey Teso (Physiotherapeutin)

Treffpunkt: Gut Weyern Burgau, Parkplatz

3. Prävention / Rehabilitation 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
 - Instabilitätssyndrome
 - Gelenkproblematik auch nach Operation
 - Gewichtsreduktion
 - Osteoporose
 - Rheuma
 - sportartspezifisches Aufbautraining
 - Problemzonentraining

Unsere Leistungen:

Das Zentrum für Sport und Gesundheit (ZSG) bietet seit September 1997 in Zusammenarbeit mit dem Dürener Rehabilitationszentrum (DRZ) 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 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 Stoptaste erreicht man, dass die Geräte automatisch in eine bequeme Ausstiegsposition fahren.

Ort: Dürener Rehabilitationszentrum (DRZ)

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

18-K3-501	Preise:	12 Monate:	41,00 € pro Monat
		12 Monate:	38,00 € pro Monat pro Person für Familien und Ehepaare
		6 Monate:	46,00 € pro Monat
		6 Monate:	41,00 € pro Monat pro Person für Familien und Ehepaare
		3 Monate:	51,00 € pro Monat
		3 Monate:	46,00 € pro Monat pro Person für Familien und Ehepaare
		10er Karte:	112,00 €
		1 Monat:	38,00 € pro Person nur für Mitarbeiter des St. Augustinus Krankenhauses

Info und Anmeldung:

Tel.: 02421 599-171 oder -170 (Frau Götting / Frau Dauvermann, montags - freitags 8.00 - 12.00 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 Herzsportgruppe

Die Herzsportstunde wird unter Aufsicht eines Arztes von speziell für den Herzsport ausgebildeten Sporttherapeuten geleitet.

Wir bieten:

- Feststellung der Belastbarkeit (Trainingsfrequenz) und Einteilung in die Sportgruppe durch Herrn Dr. Dühr
- Betreuung und Beratung durch einen Arzt während der 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 Dürener Rehazentrum (DRZ) des St. Augustinus Krankenhauses in Düren-Lendersdorf.

Vortrag: nach vorheriger Ankündigung

Dauer / Kursgebühr

Trainingsgruppe

18-K4-101	Di.	09.01.18	16.30 – 18.00 Uhr	halbjährlich	130,00 €
18-K4-102	Di.	03.07.18	16.30 – 18.00 Uhr	halbjährlich	130,00 €

Leitung: Inga Schumacher (Übungsleiterin / Herzsport)

Dauer / Kursgebühr

Übungsgruppe

18-K4-111	Do.	11.01.18	17.00 – 18.30 Uhr	halbjährlich	130,00 €
18-K4-112	Do.	05.07.18	17.00 – 18.30 Uhr	halbjährlich	130,00 €

Leitung: Birgit Buchna (Übungsleiterin / Herzsport)

Dauer / Kursgebühr

Trainingssgruppe

18-K4-121	Do.	11.01.18	18.45 – 20.15 Uhr	halbjährlich	130,00 €
18-K4-122	Do.	05.07.18	18.45 – 20.15 Uhr	halbjährlich	130,00 €

Leitung: Rita Teso (Dipl.-Sportlehrerin / Herzsport)

Ort: kleine Sporthalle des Wirteltorgymnasiums Düren

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

Tel.: 02421 599-171 oder -170 bei Frau Götting / Frau Dauvermann

montags - freitags 8.00 - 12.00 Uhr



5. Präventiv-Sport Skigymnastik

Ein funktionelles Training zur Vorbereitung auf die Ski-Saison. Für alle Wintersportarten geeignet!

Dauer / Kursgebühr

18-K5-101	Mo.	08.01.18	20.00 – 21.00 Uhr	10x	40,00 €
18-K5-102	Mo.	29.10.18	20.00 – 21.00 Uhr	8x	32,00 €

Leitung: Fey Teso (Physiotherapeutin)

Ort: große Sporthalle des Wirteltorgymnasiums Düren

Pilates

Ein Dehn- und Kräftigungstraining zur Aufrechterhaltung notwendiger Stabilität im Alltag. Die Muskulatur des Rumpfes (Bauch, unterer Rücken und Beckenboden) werden primär gestärkt. Ausgehend von der Körpermitte soll ein starkes Zentrum gebildet werden, das „Powerhouse“.

Dauer / Kursgebühr

18-K5-201	Fr.	12.01.18	18.00 – 19.00 Uhr	8x	32,00 €
18-K5-202	Fr.	13.04.18	18.00 – 19.00 Uhr	8x	32,00 €
18-K5-203	Fr.	28.09.18	18.00 – 19.00 Uhr	10x	40,00 €

Leitung: Eva Waurich (Übungsleiterin)

Ort: Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

Problemzonen-Training

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

Dauer / Kursgebühr

18-K5-301	Mo.	08.01.18	18.00 – 19.00 Uhr	10x	40,00 €
18-K5-302	Mo.	09.04.18	18.00 – 19.00 Uhr	10x	40,00 €
18-K5-303	Mo.	10.09.18	18.00 – 19.00 Uhr	10x	40,00 €

Leitung: Lea Felder

6. Ich nehme ab Ernährungsumstellung – Bewegung – Entspannung

Der Kurs richtet sich an Menschen mit mäßigem Übergewicht ohne schwerwiegende Begleiterkrankungen. „Ich nehme ab“ vermittelt kurz und verständlich die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung. Mit Gleichgesinnten lernen Sie Ihr Gewicht besser im Griff zu halten und es zu senken. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, fragen Sie Ihre Krankenkasse.

Dauer / Kursgebühr

Ernährung

18-K6-101 Do. 12.04.18 17.30 – 18.30 Uhr 10x 90,00 €
(plus Materialkosten/Manual 35,00 €)

Bewegung/Entspannung

18-K6-102 Do. 12.04.18 18.30 – 19.30 Uhr 10x 50,00 €

Beide Kurse, Ernährung und Bewegung/Entspannung, sind nur gemeinsam belegbar.

Dauer / Kursgebühr

Ernährung

18-K6-103 Do. 06.09.18 17.30 – 18.30 Uhr 10x 90,00 €
(plus Materialkosten/Manual 35,00 €)

Bewegung/Entspannung

18-K6-104 Do. 06.09.18 18.30 – 19.30 Uhr 10x 50,00 €

Beide Kurse, Ernährung und Bewegung/Entspannung, sind nur gemeinsam belegbar.

Leitung: Anita Landrock (Diätassistentin/Ernährungsberaterin DGE), Fey Teso (Physiotherapeutin)

Ort: Südflügel I, 1. Etage, Raum 190

7. Entspannung Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Eine vorbeugende Maßnahme, Muskelverspannungen entgegen zu wirken, die sich in Form von Migräne, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen etc. äußern können. Bei der progressiven Muskelentspannungsmethode werden die Muskelgruppen des Körpers nacheinander angespannt und entspannt. Über diese Technik lernt man seinen Körper bewusst wahrzunehmen und Kraft für den gewöhnlichen Alltag zu schöpfen.

Bitte von den Teilnehmern mitzubringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken!

Dauer / Kursgebühr / 1h

18-K7-101 Do. 11.01.18 17.00 – 18.00 Uhr 10x 70,00 €

18-K7-102 Do. 12.04.18 17.00 – 18.00 Uhr 10x 70,00 €

18-K7-103 Do. 06.09.18 17.00 – 18.00 Uhr 10x 70,00 €

Leitung: Ursula Küppers (Krankenschwester, Rehasport-Trainerin)

Ort: Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116



7. Kundalini – Yoga

Entspannung und Meditation für Körper und Seele. Ziel ist es, mithilfe einfacher Übungen das innere Gleichgewicht zu erlangen, Energieblockaden aufzulösen und durch eine Tiefenentspannung die innere Ruhe zu finden.

Dauer / Kursgebühr / 1h

18-K7-201	Mo.	08.01.18	18.30 – 19.30 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-202	Mo.	09.04.18	18.30 – 19.30 Uhr	11x	77,00 €
18-K7-203	Mo.	03.09.18	18.30 – 19.30 Uhr	14x	98,00 €

Leitung: Andrea Jung (Therapeutin für Entspannung und Stressbewältigung)

Ort: Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

7. Hatha-Yoga (nach Swami Sivananda)

Dieser Kurs kann helfen zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Er ist eine systematische und gründliche Einführung in die Yoga-Lehre nach Swami Sivananda, mit den fünf Säulen des Hatha-Yoga:

- Körperstellungen (Asanas)
- Atemtechniken (Pranayama)
- Entspannung
- positives Denken, Meditation
- gesunde Ernährung

Dauer / Kursgebühr für Fortgeschrittene / 1,30 h

18-K7-301	Mo.	08.01.18	19.00 – 20.30 Uhr	9x	90,00 €
18-K7-302	Mo.	09.04.18	19.00 – 20.30 Uhr	11x	110,00 €
18-K7-303	Mo.	03.09.18	19.00 – 20.30 Uhr	13x	130,00 €

Leitung: Adrienne Emödi (Yoga-Lehrerin / BYV)

Dauer / Kursgebühr für Anfänger / 1h

18-K7-304	Fr.	12.01.18	15.00 – 16.00 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-305	Fr.	13.04.18	15.00 – 16.00 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-306	Fr.	07.09.18	15.00 – 16.00 Uhr	10x	70,00 €

Leitung: Manuél Heister (Dipl. Sportwissenschaftler, zertifizierter Yogalehrer)

Ort: Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

7. Qigong Yangsheng

Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“, das als „Lebenskraft“ interpretiert werden kann, und „gong“, das „beharrliches Üben“ heißt. Die Übungen des Qigongs umfassen Körperhaltung und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit und umfasst Gesunderhaltung, Prävention, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden, Rehabilitation, Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Stressreduktion und die Bereicherung für künstlerische Fähigkeiten.

Dauer / Kursgebühr für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

18-K7-401	Mi.	17.01.18	17.15 – 18.45 Uhr	9x	90,00 €
18-K7-402	Mi.	11.04.18	17.15 – 18.45 Uhr	10x	100,00 €
18-K7-403	Mi.	05.09.18	17.15 – 18.45 Uhr	11x	110,00 €

Dauer / Kursgebühr für Fortgeschrittene

18-K7-411	Di.	16.01.18	17.15 – 18.45 Uhr	9x	90,00 €
18-K7-412	Di.	10.04.18	17.15 – 18.45 Uhr	10x	100,00 €
18-K7-413	Di.	04.09.18	17.15 – 18.45 Uhr	12x	120,00 €

Leitung: Angela Roßbroich (Physiotherapeutin)

Ort: Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

7. 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!

Dauer / Kursgebühr

18-K7-501	Mo.	15.01.18	11.45 – 12.45 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-502	Mo.	09.04.18	11.45 – 12.45 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-503	Mo.	03.09.18	11.45 – 12.45 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-504	Mi.	17.01.18	11.00 – 12.00 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-505	Mi.	11.04.18	11.00 – 12.00 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-506	Mi.	05.09.18	11.00 – 12.00 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-507	Mi.	17.01.18	18.30 – 19.30 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-508	Mi.	11.04.18	18.30 – 19.30 Uhr	10x	70,00 €
18-K7-509	Mi.	05.09.18	18.30 – 19.30 Uhr	10x	70,00 €

Leitung: Manfred Watteler (Heilpraktiker, zertifizierter Taijiquan Lehrer)

8. Hirnaktivtraining Fit & aktiv durch vorbeugendes Training

„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 Denkflexibilität trainiert. Hinzu kommt, dass Kommunikation und soziales Miteinander in einer Gruppe den Lernerfolg fördern und zusätzlich viel Spaß machen.

Dauer / Kursgebühr

18-K8-101	Mi.	22.08.18	10.00 – 11.30 Uhr	7x	70,00 €
-----------	-----	----------	-------------------	----	---------

Materialkosten: 2,00

Leitung: Bea Wilhelm (Dipl.-Sozialpädagogin/Gedächtnistrainerin)

Ort: Südflügel Raum 190

9. Besondere Kurse Faszientraining

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. Nach kurzer Zeit erreichen Sie es, sich geschmeidiger zu bewegen. Sie werden etwas über die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Faszien erfahren und angeleitet, ihr individuelles Trainingsprogramm zu erstellen. Die Faszienrollen sind vor Ort vorhanden.

Dauer / Kursgebühr

18-K9-101	Fr.	23.03.18	14.00 – 17.00 Uhr	1x	25,00 €
18-K9-102	Fr.	12.10.18	14.00 – 17.00 Uhr	1x	25,00 €

Leitung: Angela Roßbroich (Physiotherapeutin)

Ort: Physiotherapie

M.A.X.

Ein intensives Ganzkörpertraining, mit einer einfachen Choreographie/Übungsablauf, das die Bein-, Gesäß-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur kräftigt und strafft. Ziel ist es, die Ausdauer zu steigern, die Koordination und Balance zu schulen sowie den Fettstoffwechsel zu optimieren. Die Übungen werden in Intervallen von 45 Sekunden Belastungsphase und 15 Sekunden Erholungsphase durchgeführt in jeweils unterschiedlichen Blöcken mit und ohne Stepper.

Dauer / Kursgebühr

18-K9-201	Mi.	17.01.18	19.30 – 20.30 Uhr	8x	32,00 €
18-K9-202	Mi.	12.09.18	19.30 – 20.30 Uhr	8x	32,00 €

Leitung: Andy Birnbaum (Übungsleiter)

Ort: Südflügel II, 1. Etage, Raum 1116

Fremdgruppen

DVMB-Gruppe

Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew

Funktionstraining: Teilnahme Verordnung durch Arzt

Warmwassergymnastik

Dienstag 17.30 – 19.15 Uhr

Info und Anmeldung: Herr Gottaut, Tel. 02461 8716

Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V.

Funktionstraining: Teilnahme: Verordnung durch Arzt

Trockengymnastik: montags/donnerstags

Wassergymnastik:

dienstags, donnerstags und samstags

Info und Anmeldung: (Keine Sprechzeiten in den Schulferien)

Büro: Roonstr. 30, 52351 Düren

Sprechzeit: montags von 16.30 – 19.00 Uhr

Telefon: 0201 / 82797759 · E-Mail: info@rheuma-liga-nrw.de

Hebammenpraxis

Schwangerenschwimmen/geburtsvorbereitende Wassergymnastik:

mittwochs 19.15 – 21.15 Uhr

Info und Anmeldung: Hebamme Britta Rohs

Telefon: 02421 394993

E-Mail: BrittaRohs@t-online.de

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung in der Region Düren-Eifel

Wasserspaß für Babys: samstags

Info und Anmeldung: Kath. Forum, Düren

Telefon: 02421 9468-0 · E-Mail: info@bildungsforum-dueren.de

Kreis-Sportbund Düren

Rehabilitationssport: Teilnahme: Verordnung durch Arzt

Warmwassergymnastik/Trockengymnastik:

montags, dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags

Info und Anmeldung: KSB-Geschäftsstelle

Telefon: 02421 502373 oder 02421 4036973 · E-Mail: m.herper@ksb-dueren.de

Dürener Turnverein DTV-1847

Rehabilitationssport: Teilnahme: Verordnung durch Arzt

Herzsport: dienstags, donnerstags

Info und Anmeldung: Tel. 02421 599-171 oder -170

Geschäftsstelle

Dr.-Overhues-Allee 251, 52351 Düren

Telefon: 02421 205424 · E-Mail: geschaeftsstelle@duerenertv.de

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/-innen-Zahl von 8 (Trockengruppe) und 8 (Wasserguppe) 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, Kontonummer und Bankleitzahl (IBAN und BIC) 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 Lastschrifteinzugs stellen wir Ihnen die uns entstandenen Kosten in Höhe von 5,00 € in Rechnung!

Haftung

Haftung für Garderobe und Wertgegenstände wird nicht übernommen.

Das sollten Sie noch wissen!

- Die Aufnahme erfolgt bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.
- Bei großer Nachfrage können ggf. Zusatzkurse angeboten werden.
- Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.
- Hallen-Turnschuhe mit heller Sohle und Sportbekleidung (Halle) sowie Badeschuhe, Handtuch, Duschbad und Badebekleidung (Bewegungsbad) sind erforderlich.

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
Renkerstr. 45 · 52355 Düren-Lendersdorf

montags – freitags 8.00 – 12.00 Uhr

Sekretariat: Frau Götting/Frau Dauvermann

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



...in guten Händen

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), 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

• Anästhesie

Spezialgebiete: Schmerztherapie (Akutschmerztherapie), Intensivmedizin, Transfusionsmedizin

• Radiologie

Spezialgebiete: Kernspintomograf (MRT), Spiral-CT-128-Zeilen, Angiografie, Phlebografie, Thrombektomie

• Zentrum für Physiotherapie (ZPT)

• Interdisziplinäres Schmerz- und Palliativzentrum (ISPZ)

• Interdisziplinäres Bauchzentrum

• Dürener Rehabilitationszentrum

Orthopädisch-Traumatologische Ambulante Rehabilitationseinheit
Ambulante Neurologische Rehabilitation

• Stationäres Hospiz am Krankenhaus

• Medizinisches Versorgungszentrum

Hausärztliche Praxis, Neurologische Praxis

• Zentrum für Ambulantes Operieren (ZA0)

Für alle im Hause ansässigen Fachbereiche

• Notarztstandort (Rettungsdienst)

• Zentrum für Sport und Gesundheit (ZSG)

