

## Veranstaltungshinweise

### **Aktuelle Kurse des Zentrums für Gesundheitsförderung (ZGF) am Marienhospital Aachen**

#### **Gymnastik für Senioren**

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 4, bietet ab Dienstag, 04. Oktober 2021 um 16.45 Uhr einen Kurs "Gymnastik für Senioren" an.

Die Körperfunktion zu erhalten und zu verbessern ist ein wichtiges Ziel im Alter, zum Beispiel durch Gymnastik, die speziell auf Senioren abgestimmt ist.

Wir möchten mit diesem Kurs Senioren aller Altersgruppen ansprechen, die etwas für die Fitness tun möchten und gleichzeitig die Geselligkeit schätzen. Das Programm soll Freude bereiten und durch gemeinsame Aktivitäten in der Gruppe die Möglichkeit des Austausches fördern. Der Kurs dauert 10 Wochen.

#### **Pilates**

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet ab Freitag, 08. Oktober 2021 um 16.45 Uhr und um 17.55 Uhr Pilates - Kurse an.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen in erster Linie eine Verbesserung der Rumpfstabilität und der Körperhaltung bewirkt. Die Übungen werden unter Anwendung einer speziellen Atemtechnik durchgeführt und trainieren die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur, korrigieren dadurch Haltungsfehler und wirken so entlastend auf Wirbelsäule und Schultergürtel.

Regelmäßiges Pilatestraining stärkt den gesamten Organismus, fördert die Beweglichkeit, lindert Stresssymptome, schult die Körperwahrnehmung, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und verbessert die Konzentration.

Der Düsseldorfer Joseph Pilates sagte über seine Trainingsmethode: „Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie ihn und, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. Der Kurs dauert 10 Wochen.

#### **Anmeldungen und Information:**

Zentrum für Gesundheitsförderung - ZGF

Zeise 15, 52066 Aachen-Burtscheid

Tel.: 0241 / 6006 - 4500 oder per Fax: 0241 / 6006 - 4509

E-mail: [info@zgf-aachen.de](mailto:info@zgf-aachen.de)

<http://www.zgf-aachen.de>