

Veranstaltungshinweise

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

Aqua-Training 50+

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15 bietet ab Mittwoch, 13. Oktober 2021 um 18.45 Uhr und am Donnerstag, 14. Oktober 2021 um 19.00 Uhr „Aquatrainig 50+“ im Bewegungsbad „Haus Hörn“ an.

Durch vielfältige Übungsformen gegen den Wasserwiderstand wird der ganze Körper in Schwung gebracht. Der Wasserauftrieb und die Wärme tragen daneben auch zur Entspannung bei. Die Dauer der Kurse beträgt 12 Wochen.

Wirbelsäulengymnastik/Rückenfitness intensiv

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15 bietet ab Donnerstag, 14. Oktober 2021 um 18.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik/Rückenfitness intensiv an.

Zu einem flachen Bauch gehört regelmäßiges Ausdauertraining zur Fettverbrennung und Krafttraining durch gezielte Bauchübungen. In diesem Kurs wird ein gezieltes Muskeltraining für alle Partien der Bauchmuskulatur und auch des Rückens durchgeführt. Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren die Teilnehmer mit verschiedenen effektiven Übungen ihre Rumpfmuskulatur. Zum Einsatz kommen Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder oder Softbälle. Nach einem ehrgeizigen Training wird die angestrenzte Muskulatur sanft gedehnt und entspannt.

Der Kurs dauert 10 Wochen.

Dieser Kurs wird im Rahmen der Primärprävention von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Aqua – Training

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15 bietet ab Donnerstag, 14. Oktober 2021 um 19.50Uhr, einen Kurs „Aqua-Training“ im Bewegungsbad Haus Hörn“ an.

Aqua Training - eine Rundum-Beanspruchung von Herz-Kreislauf, Atmung und Muskulatur - richtet sich an alle, die ihre körperliche Fitness verbessern möchten. Das Trainieren von Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ist im Wasser mit besonderer Wirksamkeit und dabei noch schonend möglich. Vielfältige Formen des Gehens und Laufens unterstützt durch Musik, Übungen zum Auflockern, Gymnastik mit und ohne Geräte, Gruppenspiele sowie Übungen zum Entspannen sind Inhalte des Aqua-Training-Kurses. Der Kurs geht über 12 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

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

(V.i.S.d.P.) Benjamin M. Koch