

Veranstaltungshinweise

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

Endogymnastik: Eine gezielte Wassergymnastik für Menschen mit künstlichem Knie- oder Hüftgelenk

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet ab Donnerstag, 04. November 2021 um 08.00 Uhr und um 08.45 Uhr einen Kurs Endoprothesen-Wassergymnastik an.

Dieses Kursangebot des ZGF richtet sich an alle Knie- und Hüft-Endoprothesen-Träger, die nach abgeschlossener Rehabilitation mehr Sicherheit im Umgang mit dem neuen Gelenk gewinnen möchten und noch vorhandene Defizite ausgleichen wollen. Durch gezielte Übungen im Wasser soll die abgeschwächte Muskultur gekräftigt und ein möglichst hohes Maß an Beweglichkeit und Bewegungssicherheit erreicht werden. Der Kurs dauert 12 Wochen.

Spielend das Gedächtnis trainieren (nach Dr. Stengel)

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet ab Donnerstag, 04. November 2021 um 15.00 Uhr einen Kurs "Spielend das Gedächtnis trainieren" an.

Vergessen Sie schon mal, wo Ihre Brille liegt? Können Sie sich neue Namen schlecht merken? Wenn Vergessenes wiederauftauchen soll, können Sie spielerisch und mit viel Vergnügen Ihr Gedächtnis trainieren.

Der Kurs dauert 8 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>