

Veranstaltungshinweise

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

Kräftigung und Stabilisation des Rückens und der Gelenke mit integriertem Gerätetraining

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15 bietet ab Montag, 17. Januar 2022 um 08.30 Uhr einen Kurs „Kräftigung und Stabilisation des Rückens und der Gelenke mit integriertem Gerätetraining“ an.

Bewegungsmangel und alle typischen, einseitigen Belastungsformen im Alltag, können zu Verspannungen, Haltungsschäden, Rücken-und Gelenkschmerzen führen. Dies hat zur Folge, dass Gelenke und Knochen noch mehr belastet werden und der krankheitsbedingte Verschleiß zunimmt. Ein gezielter gelenkschonender Aufbau der Muskulatur auch mit Hilfe von Fitnessgeräten führt dagegen zu einer Stabilisierung der betroffenen Gelenke und Knochen. Auch die Ausdauerleistungsfähigkeit und Koordination werden verbessert. Spezielle Dehnübungen sollen muskuläre Verkürzungen aufheben und vermeiden.

Gymnastik für Senioren

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 4, bietet ab Montag, 17. Januar 2022 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.

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>