

Veranstaltungshinweise

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

„Yoga für Menschen jeden Alters“

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Die Körperhaltungen werden in kleinen Schritten entwickelt und wiederholt geübt. Dabei lernen Sie die Wahrnehmung auf die Bewegung, den freien Atemfluss und die Sinnbilder der Übungen zu lenken. Sie entwickeln Spannkraft und Beweglichkeit des Körpers. Ebenso wächst ihre Konzentrationskraft und innere Ruhe.

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet ab Donnerstag, 10. März 2022 um 17.00 Uhr einen „Yoga für Menschen jeden Alters“ im ZGF Haus an. Der Kurs dauert 12 Wochen.

Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Kleinkindalter (12-18 Monate)

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet ab Samstag, den 12. März 2022 um 14.00 Uhr "Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Kleinkindalter (12 - 18 Monate)" an.

Singspiele sowie der Einsatz von Klein- und Großgeräten ermöglichen Kindern in diesem Kurs, ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen zu erfahren und zu erweitern. Der Kurs dauert 10 Wochen.

Bewegung und Spiel für Eltern und Kind

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet ab Samstag, dem 12. März 2022 um 14.50 Uhr den Kurs „Bewegung und Spiel für Eltern und Kind von 1 ½ - 2 ½ Jahre " an.

Gemeinsam mit den Eltern singen, spielen und klettern steht bei diesem Kursangebot oben an. Verschiedenste altersangepasste Klein- und Großgeräte dienen dabei als Bewegungsanreize und tragen somit optimal zur Entwicklung bei. 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>