

Veranstaltungshinweise

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

Gymnastik für Senioren

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet ab Dienstag, 22.03.22 um 09.40 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.

Schwangerschaftsgymnastik

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet ab Donnerstag, 24. März 2022 um 19.40 Uhr einen Kurs "Schwangerschaftsgymnastik" an.

Anschwellen der Beine, Rückenschmerzen und ein Trägerwerden der Muskulatur sind Begleiterscheinungen, die bei schwangeren Frauen ab der 25. Schwangerschaftswoche auftreten. Die gezielte Schwangerengymnastik kann diesen Symptomen entgegenwirken.

Inhalte des Kurses sind Übungen zur Haltungs- und Gangschulung, zur Kräftigung der Bauch-, Beckenboden- und Beinmuskulatur, zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Vermeidung von Kreislaufproblemen.

Der Kurs dauert 6 Wochen.

Meditation – Eine Übung zur Achtsamkeit

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital, Zeise 15 bietet am Sonntag, den 27. März 2022 von 15.00 – 18.00 Uhr ein Seminar „Meditation - Eine Übung zur Achtsamkeit“ an.

Sie lernen eine Meditationsform kennen, die es Ihnen ermöglicht, wieder in Kontakt mit sich selbst und mit dem eigenen Inneren zu kommen und so in der Stille Ihre ganz persönliche Erfahrung zu machen.

Der Kurs findet im ZGF- Haus, Zeise 15 statt.

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>