



PRESSEMELDUNG

für das St. Marien-Hospital Düren-Birkesdorf

06. Februar 2017

Von:

Caritas Trägergesellschaft West gGmbH
Öffentlichkeitsarbeit
Holzstraße 1
52349 Düren

Telefon: 02421 55599-152, Mobil: 0172 8711292, Telefax: 02421 55599-110, E-Mail: kerdem@ct-west.de,
Internet: www.ct-west.de

(2.246 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Kurse Seniorensport im Gesundheitszentrum am St. Marien-Hospital

Mobilitätstraining für ältere Menschen zwischen 65 und 100 Lebensjahren - Drei Gruppen, Beginn am 17.02.17: 12:30 Uhr, 13:15 Uhr und 14:00 Uhr

Das Gesundheitszentrum am St. Marien-Hospital in Düren-Birkesdorf bietet ein Mobilitätstraining für ältere Menschen zwischen 65 und 100 Lebensjahren an. Im Vordergrund steht die bewegungstherapeutische Gesundheitsförderung im Hinblick auf Altersveränderungen. Kräftigung, Dehnung, Koordination, Mobilisation und Ausdauer sind die Schwerpunkte dieser neuen Gruppenangebote. Altersgemäße Prinzipien kommen zur Anwendung.

Drei Kurse Seniorensport beginnen am Freitag, 17.02.2017. Die drei Gruppen beginnen um 12:30 Uhr, um 13:15 Uhr und um 14:00 Uhr. Die Angebote werden ärztlich begleitet von dem leitenden Oberarzt der Geriatrie, Alexander Papendorf. Als Übungsleiter fungieren Fachübungsleiterin für Rehasport Angela Schaffrath und Diplom-Sportlehrer Rolf Merten. Eine Verordnung durch den behandelnden Arzt ist möglich. Nähere Auskünfte und Informationen erhalten Interessierte unter der Rufnummer 02421 805-459 oder im Internet unter www.dn-gz.de.

Körperlich fit, geistig rege, im Alltag ohne Einschränkungen selbstständig und voll mobil: das wünscht sich jeder, gerade auch Menschen im höheren Alter. Um diese Ziele zu erreichen, ist aber neben einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung und dem Verzicht auf schädliche Substanzen regelmäßige Bewegung von zentraler Bedeutung. Aktives Bewegen erhält und fördert Ausdauer und Belastbarkeit. Verbesserte Muskelkraft und ein gutes Balancegefühl sind zum Beispiel wichtige Faktoren als Schutz vor Stürzen und deren möglicherweise schwerwiegenden Folgen. Aus diesem Grunde ist sportliche Betätigung in jedem Lebensalter ein wertvoller Baustein für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben. Trotzdem kommt Sport gerade bei vielen Senioren zu kurz. Die Gründe dafür sind mannigfaltig. Manche trauen sich Sport nicht mehr zu, andere fühlen sich aufgrund ihres Alters gehemmt, an Sportkursen teilzunehmen und vermissen ein auf die Bedürfnisse von Senioren



abgestimmtes Angebot. Aus diesem Grunde ergänzt das Gesundheitszentrum am St. Marien-Hospital die Kurspalette um den Seniorensport.

Weitere Informationen: [Caritas Trägergesellschaft West Düren](#)

Sämtliche Pressefotos dieser Meldung (sofern vorhanden) stehen dem Empfänger honorarfrei zur Veröffentlichung im Zusammenhang mit den von der ctw veröffentlichten Themen zur Verfügung.