



# Gesundheitszentrum

St. Marien-Hospital in Düren-Birkesdorf  
Hospitalstraße 44 · 52353 Düren

Beratung und Information:

Tel.: 02421 805-459

E-Mail: [info@duerener-gesundheitszentrum.de](mailto:info@duerener-gesundheitszentrum.de)  
[info@dn-gz.de](mailto:info@dn-gz.de)

Fax: 02421 805-7013

Web: [www.dn-gz.de](http://www.dn-gz.de)



Mitglied im internationalen Netzwerk  
gesundheitsfördernder Krankenhäuser  
- Ein Netzwerk der WHO -

Prävention und  
Rehabilitation

## Neues Programm



### ► Angebote für Kinder

- **Autogenes Training für Kinder:** donnerstags und freitags
- **Babymassage:** täglich
- **Bewegungstraining, Gymnastik und Spiele für behinderte und von Behinderung bedrohte Kinder:** dienstags: 16.00 bis 17.00 Uhr
- **Schwimmenlernen:** mittwochs: 15.00 / 15.45 / 16.00 / 16.30 / 16.45 / 17.30 / 18.15 Uhr  
donnerstags: 15.00 / 15.45 / 17.00 / 17.45 / 18.30 Uhr · freitags: 17.00 / 17.45 Uhr
- **Sport- und Bewegungstherapie für übergewichtige Kinder:** mittwochs: 15.00 - 17.00 Uhr  
weitere Angebote auf Anfrage



### ► Entspannungskurse (Prävention)

- **Atemtherapie:** donnerstags: 18.30 Uhr
- **Autogenes Training Aufbaukurs:** mittwochs: 18.00 Uhr
- **Autogenes Training:** donnerstags: 17.30 Uhr und montags: 17.30 Uhr
- **Autogenes Training für Kinder:** donnerstags und freitags
- **Feldenkrais:** freitags: 18.45 Uhr und 20.00 Uhr
- **Muskelentspannung nach Jacobson:** donnerstags: 17.30 Uhr
- **Raucherentwöhnung:** dienstags: 17.30 Uhr
- **Stressbewältigung für Frauen:** mittwochs: 19.00 Uhr
- **Yoga:** freitags: 16.00 Uhr



### ► Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik

- Gebühr wird von Krankenkasse übernommen
- **Geburtsvorbereitung unter Hebammenleitung:**  
dienstags, mittwochs und donnerstags: 18.00 / 19.00 Uhr
- **Rückbildungsgymnastik unter Hebammenleitung:**  
freitags: 10.00 / 11.00 Uhr und montags: 18.00 / 19.00 Uhr
- **Schwangerschaftsgymnastik:** freitags



### ► Fitness (Prävention) Einstieg jederzeit möglich

- **Aerobic/Stepp-Aerobic/Pilates/Faszientraining:** montags: 19.30 Uhr · mittwochs: 18.00 Uhr
- **Bauch/Oberkörper/Po-Gymnastik (BOP):** mittwochs: 18.00 Uhr / 19.00 Uhr
- **Problemzonengymnastik für Frauen / Pilates / Bauch-Beine-Po (BOP):**  
montags: 19.30 Uhr · dienstags: 9.00 Uhr / 10.00 Uhr · mittwochs: 18.00 Uhr / 19.00 Uhr
- **Skigymnastik:** donnerstags: 18.45 Uhr
- **Walking/Nordic-Walking:** montags: 17.30 Uhr · donnerstags: 17.30 Uhr · freitags: 14.00 Uhr

bitte wenden



# Gesundheitszentrum

am St. Marien-Hospital in Düren-Birkesdorf



- ▶ **Rehabilitationssport** (Einstieg jederzeit möglich)  
in Zusammenarbeit mit dem „Verein für Sporttherapie und Rehabilitation e.V.“
  - **Gefäßsport:** freitags: 17.00 Uhr
  - **Herzsport:** dienstags: 9.00 / 10.30 / 14.15 / 18.45 Uhr  
mittwochs: 8.00 / 9.15 / 10.30 / 15.00 / 20.00 Uhr  
donnerstags: 9.00 Uhr  
freitags: 8.00 / 15.30 / 17.00 Uhr
  - **Rehabilitationssport bei Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule** (täglich im warmen Wasser und in der Halle vormittags, nachmittags u. abends)
  - **Sport für Asthmatiker und chronisch Atemwegserkrankte:** dienstags: 17.00 Uhr
  - **Sport für Diabetiker**
  - **Sporttherapie nach Hüft- und Kniegelenksoperationen**
  - **Rehasport in der Krebsnachsorge (auch als Wassergymnastik):**  
montags, dienstags, mittwochs u. freitags
  - **Sport für ältere Menschen**

Für die Teilnahme an den Rehabilitationsangeboten ist eine Verordnung des behandelnden Arztes erforderlich. (Verordnungsvordrucke hierfür können im St. Marien-Hospital unter der Telefonnummer: 02421 805-459 angefordert werden)



- ▶ **Rückenschule, Wirbelsäulen-, Osteoporosegymnastik** (Einstieg jederzeit möglich)
  - montags: 9.00 / 9.45 / 10.30 / 11.15 / 16.30 / 17.15 / 18.00 / 18.45 Uhr
  - dienstags: 17.15 / 18.00 Uhr
  - mittwochs: 16.30 / 17.15 Uhr
  - donnerstags: 10.30 / 11.15 / 17.15 / 18.00 / 18.45 / 19.30 / 20.15 Uhr
  - freitags: 8.45 / 9.30 / 10.15 / 11.00 Uhr  
weitere Termine auf Anfrage



- ▶ **Wassergymnastik** (Einstieg jederzeit möglich)
  - bei Arthrose
  - in der Krebsnachsorge
  - bei Osteoporose
  - bei rheumatischen Erkrankungen (Wassertemperatur: 33° Celsius)
  - bei venösen Erkrankungen (Wassertemp.: 28° Celsius)

Orte: Birkesdorf, Düren, Rölsdorf, Selgersdorf, Stockheim  
montags: 8.00 / 8.45 Uhr  
dienstags: 18.15 / 19.00 Uhr  
mittwochs: 13.00 / 13.45 / 14.30 / 15.15 / 19.00 / 19.45 Uhr  
freitags: 8.00 / 8.45 / 13.45 / 14.30 / 15.00 / 15.45 / 18.35 Uhr  
weitere Termine auf Anfrage

Vorträge zu den jeweiligen Bereichen entnehmen Sie bitte unseren Aushängen im St. Marien-Hospital und der Tagespresse.



Anmeldung und Information unter: Tel.: 02421 805-459 · Web: [www.dn-gz.de](http://www.dn-gz.de) · E-Mail: [info@dn-gz.de](mailto:info@dn-gz.de)  
Fax: 02421 805-7013 · montags, dienstags, mittwochs und freitags 9:00-12:00 Uhr und donnerstags 15:00-17:00 Uhr  
bei Frau A. Schaffrath oder Herrn R. Merten (Itd. Dipl.-Sportlehrer).