



Gesundheitszentrum

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

Beratung und Information:

Tel.: 02421 805-459
E-Mail: info@duerener-gesundheitszentrum.de
info@dn-gz.de
Fax: 02421 805-7013
Web: 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: 16.00 / 16.45 / 17.30 / 18.15 Uhr · donnerstags: 15.00 / 15.45 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, Rölsdorf, Düren u. 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 / 18.35 Uhr

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 · E-Mail: 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).