

Programmblatt Gesundheitszentrum

St. Marien-Hospital in Düren-Birkesdorf, Hospitalstr. 44, 52353 Düren

Beratung und Information: Telefon 02421/805-6459, E-Mail info@dn-gz.de, Fax 02421/805-5479, Web: www.dn-gz.de

Angebote für Kinder (in Birkesdorf und Arnoldsweiler)

- Wassergewöhnung: mittwochs 15:15 Uhr
- Schwimmenlernen: mittwochs: 16:00, 16:45, 17:30, 18:15 Uhr;
donnerstags: 15:00, 15:45, 17:00, 17:45, 18:30 Uhr; freitags: 15:00, 15:45, 16:30 Uhr



Fitness für Frauen - Einstieg jederzeit möglich

- Aerobic/Step-Aerobic/Pilates/Faszientraining: montags: 19:30 Uhr, mittwochs 18:30 Uhr
- Bauch/Oberkörper/Po-Gymnastik (BOP): mittwochs 18:30 Uhr
- Problemzonengymnastik für Frauen/Pilates/Bauch-Beine-Po (BOP):
montags: 19:30 Uhr, dienstags: 10:00 Uhr, mittwochs 18:30 Uhr

Rehabilitationssport -Einstieg jederzeit möglich - in Zusammenarbeit mit dem „Verein für Sporttherapie und Rehabilitation e. V.“:

- **Gefäßsport:** freitags: 17:00 Uhr
- **Herzsport:** dienstags: 09:00, 10:30, 14:15, 18:45 Uhr,
mittwochs: 08:00, 09:15, 10:30, 19:30 Uhr
donnerstags: 09:00 Uhr, freitags: 15:30, 17:00 Uhr



- Rehabilitationssport bei Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule, Rückenschule, Wirbelsäulen-, Osteoporosegymnastik

- montags: 09:00, 09:45, 10:30, 11:15, 16:30, 17:15, 18:00, 18:45 Uhr
- dienstags: 11:00, 17:15, 18:00 Uhr
- mittwochs: 17:00, 17:45 Uhr
- donnerstags: 10:30, 11:15, 17:15, 18:00, 18:45, 19:30 Uhr
- freitags: 08:45, 09:30, 10:15, 11:00 Uhr
- **Rehasport in der Krebsnachsorge** (auch als Wassergymnastik),
- **Sport für Asthmatiker und chronisch Atemwegserkrankte:** dienstags 16:30 Uhr
- **Sport für Diabetiker,**
- **Sporttherapie nach Hüft- und Kniegelenksoperationen,**
- **Sport für ältere Menschen**



- **Wassergymnastik** in Birkesdorf, Düren, Rölsdorf und Stockheim - bei Arthrose, in der Krebsnachsorge, bei Osteoporose, bei rheumatischen Erkrankungen (Wassertemperatur: 33 Grad Celsius) bei venösen Erkrankungen (Wassertemperatur: 28 Grad Celsius):

- montags: 08:00, 08:45 Uhr, dienstags: 18:15, 19:00 Uhr,
mittwochs: 13:00, 13:45, 19:00, 19:45 Uhr
freitags: 08:00, 08:45, 13:00, 13:45, 14:30 Uhr



Für die Teilnahme an den Rehabilitationssportangeboten ist eine Verordnung des behandelnden Arztes erforderlich. (Verordnungsvordrucke hierfür können im St. Marien-Hospital unter der E-Mail-Adresse info@dn-gz.de, persönlich oder unter der Rufnummer 02421/805-6459 angefordert werden.

Anmeldung und Information unter Web: www.dn-gz.de, Telefon: **02421/805-6459**, E-Mail: info@dn-gz.de, montags, dienstags, mittwochs, freitags von 09:00 bis 12:00 Uhr und donnerstags von 15:00 bis 17:00 Uhr bei Frau Schaffrath oder **Herrn Merten** (Itd. Dipl.-Sportlehrer).

- bitte wenden -

Die Kurse und Gruppen finden an folgenden Orten statt:

Sämtliche Kurse und Gruppen, die nicht in Schwimmbecken stattfinden, finden im St. Marien-Hospital statt:

Gesundheitszentrum am St. Marien-Hospital in Düren-Birkesdorf, Hospitalstr. 44, 52353 Düren

Schwimmlern- und Wassergymnastikgruppen finden an folgenden Orten statt:

- 1.) Lehrschwimmbecken der Grundschule Weidenpesch, Weidenpesch 6-8,
52353 Düren-Birkesdorf
- 2.) Schwimmbecken der Christophorus-Schule, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52351 Düren
- 3.) Lehrschwimmbecken der katholischen Grundschule Arnoldsweiler, Auf dem Horstert 96,
52353 Düren
- 4.) Kita am Sonnenweg, Sonnenweg 52 c, 52355 Düren-Rölsdorf

Anmeldung, Beratung und Information für Gruppen und Kurse an den oben aufgeführten Orten nur über:

St. Marien-Hospital in Düren-Birkesdorf, Hospitalstr. 44, 52353 Düren
Telefon 02421/805-6459, E-Mail info@dn-gz.de, Fax 02421/805-5479, Web: www.dn-gz.de

Raum für Notizen: