



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: 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 · 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).