

PRESSEMITTEILUNG

für das Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus Krankenhaus

09. Oktober 2023

Von:

Josefs-Gesellschaft gGmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Gesundheitswesen
Custodisstraße 19 - 21
50679 Köln

Tel.: 0221 88998-123, Mobil: 0172 8711292, Fax: 0221 88998-60, E-Mail: k.erdem@josefs-gesellschaft.de

(1.291 Zeichen inkl. Leerzeichen)



Aktuelle Kursangebote: Anfängerschwimmen, Skigymnastik und Bewegung für Ältere

Kurse starten ab dem 16. und 17. Oktober 2023

Das Zentrum für Sport und Gesundheit am St. Augustinus
Krankenhaus bietet aktuell neue Kurse an.

Anfängerschwimmen für Erwachsene. Ab dem 16.10.23

können Erwachsene montags um 21.00 Uhr im Schwimmbad

des St. Augustinus-Krankenhauses das Schwimmen erlernen. Im Mittelpunkt stehen

Wassergewöhnung, Wassersicherheit und Schwimmtechniken.

Ebenfalls ab Montag, den 16.10.23 startet der **Kurs Skigymnastik** mit Bodo König. Dieses Angebot ist für alle geeignet, die sich auf die Skisaison 2023/2024 vorbereiten möchten. Beginn ist um 19.00 Uhr in der neuen Halle des Wirteltorgymnasiums.

Der Kurs **Bewegung für Ältere** startet am 17.10.23 und findet jeweils dienstags um 10:00 Uhr im St. Augustinus-Krankenhaus statt. Das Gedächtnis braucht Koordination, unsere Muskeln benötigen Kraft, unser Alltag das Gleichgewicht und unser Miteinander Freude an der gemeinsamen Erfahrung. Der Aufbau der Übungsstunde orientiert sich am Projekt „Fit für 100“, der Deutschen Sporthochschule Köln.

Informationen und Anmeldung bitte unter 02421 599-171 von 8:00 bis 12:00 Uhr. Mehr Informationen zum ZSG finden Sie auf der Internetseite www.sankt-augustinus-krankenhaus.de in der Rubrik Zentren/ZSG.

Weitere Informationen: [Josefs-Gesellschaft gGmbH](#), Köln

Sämtliche Pressefotos dieser Meldung (sofern vorhanden) stehen dem Empfänger honorarfrei zur Veröffentlichung im Zusammenhang mit diesem von der Josefs-Gesellschaft veröffentlichten Thema zur Verfügung.