



Pressemitteilung | Gesundheitszentrum & Elternschule des St. Marien Hospitals

Training für die Generation 60+ – Steigerung der Fitness bis ins hohe Alter

Das Gesundheitszentrum des St. Marien Hospitals bietet ab Januar 2023 neue Fitness-Kurse für Ü60-Jährige an

Bonn, 05.12.2022: Gemeinsam sportlich und fit sein – vielfältiges Sport-Angebot speziell für die Generation 60+ im Gesundheitszentrum des St. Marien Hospitals

Sportliche Aktivität und Bewegung helfen nicht nur dabei, Krankheiten vorzubeugen, sondern können auch bei vielen chronischen Erkrankungen eine wirksame Behandlungsmethode sein. Sport steigert erwiesenermaßen das Wohlbefinden, was beispielsweise bei Altersdepressionen ein guter Ansatzpunkt für die Bekämpfung der Krankheit ist.

Das Gesundheitszentrum des St. Marien Hospitals bietet Kurse speziell für die Generation 60+ an: Unter Gleichgesinnten und in einer aufgeschlossenen Gruppe können Interessierte gemeinsam aktiv sein. Im Vordergrund stehen die Muskelkräftigung, Koordination und Beweglichkeit. Durch die Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur werden die Knochendichte und die stabile aufrechte Körperhaltung positiv beeinflusst. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen steigern die Sicherheit beim Gehen und bei allen körperlichen Alltagsaufgaben. Der Einsatz von Unterrichtshilfsmitteln wie Bällen, Stöcken und elastischen Bändern macht die sportlich gesellige Stunde noch attraktiver. Dieses spezielle Training steigert die allgemeine Fitness, das persönliche Wohlbefinden und verbessert das Reaktionsvermögen bis ins hohe Alter.



- 1. Kurs: 10.01. - 07.03.2023, 11:30 - 12:30 Uhr**
- 2. Kurs: 20.01. - 10.03.2023, 09:45 - 10:45 Uhr**

Kurs-Gebühr: 90 Euro

Interessierte können sich telefonisch bei der fachlichen Leiterin des Gesundheitszentrums, Frau Hanna Dambietz, Dipl. Sportlehrerin für Rehabilitation, anmelden unter: 0228 505 2291. (Kontakt auch per E-Mail möglich: hanna.dambietz@gfo-kliniken-bonn.de)

Ansprechpartnerinnen

Doris Adams (Tel. 0228 505-2215)

Christina Marisa Koch (Tel. 0228 505-2807)

Michaela Jambor (Tel. 0228 505-2215)

pr@gfo-kliniken-bonn.de