



Pressemitteilung

Tai-Chi – der Weg zur Gesundheit

Kursangebot in Kamp-Lintfort

St. Bernhard-Hospital
Gesundheitszentrum
Datum: 03.08.2021

Kamp-Lintfort. Das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital in Kamp-Lintfort bietet ab Montag, 30. August (17:15 – 18:45 Uhr) den zwölfwöchigen Kurs „Tai-Chi“ an.

Tai-Chi ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das hier schwerpunktmäßig zur Krankheitsbewältigung und Krankheitsvermeidung eingesetzt wird. Die Tai-Chi-Übungen fördern die Konzentration, den Stressabbau und sind ein moderates Herz-Kreislauf-Training. Auch bei Rücken- oder Gelenkbeschwerden wirkt sich Tai-Chi schmerzhemmend aus.

Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst, die Kursgebühr beträgt 80,00 €. Information und Anmeldung unter Tel. 02842 70- 8132 oder gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de.

Kontakt:

Jörg Verfürth / Astrid Jeitner
St. Bernhard-Hospital
Gesundheitszentrum/Öffentlichkeitsarbeit
Bgm.-Schmelzing-Str. 90
47475 Kamp-Lintfort
Tel.: 0 28 42/70 81 32
Fax: 0 28 42/70 81 33
E-Mail: verfuerth@st-bernhard-hospital.de
Internet: www.st-bernhard-hospital.de