



## Pressemitteilung

---

### Tai-Chi – der Weg zur Gesundheit

Kursangebot in Kamp-Lintfort

St. Bernhard-Hospital  
Gesundheitszentrum  
Datum: 21.07.2022

**Kamp-Lintfort.** Das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital in Kamp-Lintfort bietet ab Montag, 29. 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. Information und Anmeldung unter Tel. 02842 70-8132 oder [gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de](mailto: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: [verfuerrth@st-bernhard-hospital.de](mailto:verfuerrth@st-bernhard-hospital.de)  
Internet: [www.st-bernhard-hospital.de](http://www.st-bernhard-hospital.de)