

Tai-Chi, Zumba, Walking und Kreislauftraining

Düren. Das Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren, Roonstraße 30, nimmt ab sofort Anmeldungen für die im Februar beginnenden Präventions- und Fitnesskurse entgegen.

Das Angebot umfasst unterschiedliche Bewegungsformen. Ein Tai-Chi-Anfängerkurs beginnt am Mittwoch, 12. Februar, um 18 Uhr und umfasst acht Einheiten. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen wird ab 19. Februar, ab 18.45 Uhr, in zehn Einheiten angeboten. Ebenfalls zehn Einheiten umfasst das präventive Herz-Kreislauftraining, das am 4. Februar, um 16.30 Uhr beginnt. Ab Sonntag, 23. Februar, 10.30 Uhr, kommen im Burgauer Wald die Nordic-Walking-Freunde bei zehn Einheiten auf ihre Kosten. Gleich zweimal wird Zumba angeboten: Ab Mittwoch, 5. Februar, 17 Uhr, und vormittags ab Freitag, 7. Februar, 10 Uhr. Beide Kurse umfassen jeweils zehn Einheiten. Auskunft und Anmeldung zu den Kursen gibt es im Gesundheitszentrum unter ☎ 02421/ 301122. (sps)



Mehr Infos im Netz:
www.krankenhaus-dueren.de