

## Der Sport an der **frischen Luft**

**Düren.** Die Frühjahrsmüdigkeit mit Sport an der frischen Luft zu bekämpfen rät das Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren und bietet einen Kurs an: Die Hinführung zu einem moderaten Ausdauertraining durch Nordic Walking. Der Kurs startet am Sonntag, 15. Mai, 10.30 bis 12 Uhr im Burgauer Wald. Vorgesehen sind zehn Einheiten zu je 90 Minuten. Im Angebot ist auch ein Selbstverteidigungskurs für Frauen, der am Mittwoch, 18. Mai, 17 Uhr, beginnt. Er umfasst zehn Termine. Anmeldungen zu den Kursen werden unter ☎ 02421/301122 entgegen genommen; montags bis mittwochs von 9.30 bis 12 Uhr, donnerstags von 13.30 bis 16 Uhr und freitags von 12 bis 14 Uhr. (sps)