

## **Urlaubspfunde los werden**

### **Neue Kurse im Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren**

**Düren.** Das Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren bietet nach den Sommerferien wieder neue Rücken- und Herzkreislaufkurse an. Die 10-wöchigen Kurse werden nach Konzepten der Deutschen Sporthochschule in Köln im Auftrag der Techniker Krankenkasse durchgeführt.

Neu im Programm ist der am Montag, 29. August, um 19.15 Uhr startende Kursus „Rücken plus –

mit integriertem Gerätetraining“. Am Freitag, 26. August, um 14.15 Uhr und am Dienstag, 30. August, um 19 Uhr beginnen zwei „Rücken Basic“ Kurse. Am Freitag, 30. August, um 15.30 Uhr findet ein gezieltes Herz-Kreislauftraining statt. Dieses Kursangebot richtet sich sowohl an Teilnehmer, die ihren Körper „in Form bringen“ wollen, als auch an solche, die z.B. nach einem Rückbildungskurs weitertrainieren möchten. Neu im

Programm sind zudem Funktionelles Figurtraining, Faszien Yoga, Faszien Pilates, Cardio Fit, Skigymnastik, Hockergymnastik (Fit bis ins hohe Alter), Gelassen und sicher im Stress, Burn Out - Vorbeugen ist besser als behandeln sowie der Kurs Entspannungstechniken und Regenerationstraining für Brustkrebspatientinnen.

Infos: Tel.: 02421/301122 oder per E-Mail an: [Gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de](mailto:Gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de). (red)