

Michael Andrei und die **Fitnesskurse**

Düren. Das Gesundheitszentrum am Dürener Krankenhaus bietet neue Kurse an, darunter zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Rücken Plus mit integriertem Gerätetraining über zehn Einheiten von je 90 Minuten beginnt am Montag, 6. Februar, um 19 Uhr. Der Rückenschulkurs 60+ fängt am Freitag, 10. Februar, um 14.15 Uhr an. Auch er umfasst zehn Einheiten mit je eineinhalb Stunden. Rücken-Basic-Kurse über zehn Einheiten je 75 Minuten beginnen am Donnerstag, 19. Januar, um 18.45 Uhr am Dienstag, 24. Januar, um 16.30 Uhr, und am Dienstag, 7. Februar, um 19 Uhr. Neu ist ein Ganzkörpertraining, das über acht Einheiten mit je 75 Minuten geht und am Dienstag, 10. Januar, um 17 Uhr anfängt. Neu ist auch ein Training zur Leistungsverbesserung für Sportler mit Volleyballnationalspieler Michael Andrei von den Powervolleys. Das einstündige Training beginnt am Freitag, 27. Januar, um 15 Uhr.