

KURZ NOTIERT

**Mittelblocker macht
fit für den Sommer**

Düren. Das Gesundheitszentrum am Dürener Krankenhaus bietet ein Outdoor-Training „Fit in den Sommer“ mit Michael Andrei, Mittelblocker der SWD Powervolleys, an. Der Kurs über zwei Einheiten von je einer Stunde kostet 18 Euro. Beginn ist am Dienstag, 11. Juli, um 18.15 Uhr. Faszientraining im Park mit Silke Simons findet am Samstag, 8. Juli, und Samstag, 15. Juli, jeweils ab 11 Uhr statt. Die Gebühr beträgt 21 Euro. Yoga im Park wird an den gleichen beiden Tagen jeweils ab 9 Uhr mit Silke Simons trainiert. Die beiden Einheiten kosten 21 Euro. Sandra Roedel leitet den Kurs Faszientraining im Park, der über vier Einheiten je 90 Minuten geht und am Dienstag, 8. August, um 18 Uhr stattfindet. Die Gebühr beträgt 45 Euro. Faszientraining über 14 Einheiten von je einer Stunde fängt am Dienstag, 5. September, mit Sandra Roedel an. Die Kursgebühr beträgt 105 Euro. Im Gesundheitszentrum kann man sich unter ☎02421/301122 beraten lassen und anmelden.