

Effektives Körpertraining

Im Krankenhaus Düren

DÜREN. Michael Andrei einem abwechslungsreichen von den powervolleys Düren und sehr effektiven bietet im Gesundheits- Zirkel- bzw. Intervalltrain- zentrum des Krankenhaus ning ein. In den nächsten Düren ein effektives Ganz- Wochen starten in den Be- körpertraining an. Der Kurs reichen Rehasport, Präven- startet am 9. Mai und eige- tion, Fitness wieder zahl- net sich für Fitness- und reiche Gruppen und Kurse. Freizeitsportler, die durch Anmeldungen zu den Kur- effektives Training ihre sen sind unter der Telefon- körperliche Leistungsfä- nummer 02421-301122 higkeit und Fitness verbes- möglich. Das Büro des Ge- sern wollen. Verschiedene sundheitszentrums ist Geräte wie TRX, Sprint/Wi- montags bis mittwochs von derstandsband, Gymsticks, 9.30 bis 12 Uhr geöffnet, Stepper, Koordinationslei- donnerstags von 13.30 bis ter, Balance-Pad, Medizin- 16 Uhr und freitags von 12 bälle und andere laden zu bis 14 Uhr. (red)