

## **Fitnesskurse am Krankenhaus**

**DÜREN** Das Gesundheitszentrum des Krankenhauses in Düren bietet Präventions-, Gesundheits-, Fitnesskurse sowie Kurse während und nach der Schwangerschaft an. Ein Kurs Rückentraining beginnt an Dienstag, 23. Oktober, um 10.15 Uhr. Ebenfalls am Dienstag, 23. Oktober, beginnt um 17 Uhr ein Kurs Core-Training, inklusive Fitnesszirkel. In Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum der Frauenklinik beginnt ein Kurs Wassergymnastik in der Schwangerschaft am Mittwoch, 31. Oktober, um 20 Uhr. Die Gebühr für vier Einheiten von je einer Stunde beträgt 36 Euro. Der Kurs „Aktiv und fit mit Baby nach der Rückbildung“ geht über fünf Einheiten von je einer Stunde und kostet 45 Euro. Er fängt am Freitag, 19. Oktober, um 10 Uhr an. Nähere Informationen gibt es auf [www.krankenhaus-dueren.de/index.php/aktuelles-kursprogramm-gesundheitszentrum](http://www.krankenhaus-dueren.de/index.php/aktuelles-kursprogramm-gesundheitszentrum). Beratung und Anmeldung sind unter 02421/301122 oder per E-Mail an [Gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de](mailto:Gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de) möglich.