

## Neue Kurse im Gesundheitszentrum

**DÜREN** Das Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren bietet neue Präventions-, Gesundheits- und Fitnesskurse an. Ein Kurs „Pilates in der Schwangerschaft“ beginnt am Montag, 22. Oktober, um 19 Uhr. Am Dienstag, 23. Oktober, fängt ein Rückentraining um 10.15 Uhr an und ein Muskelaufbaukurs mit Gerätezirkel um 17 Uhr. „Wassergymnastik in der Schwangerschaft“ beginnt am Mittwoch, 31. Oktober, um 20 Uhr und ein Kurs zur Selbstverteidigung am Montag, 5. November, um 16 Uhr. Außerdem ist ein Einstieg in ein Core-Training mit Fitnesszirkel noch möglich. Trainiert wird dienstags ab 20 Uhr. Infos unter [www.krankenhaus-dueren.de](http://www.krankenhaus-dueren.de).