

Neue Kurse starten im Krankenhaus

Düren. Viele neue Kurse im Bereich Fitness, Prävention und Gesundheit bietet ab April das Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren an. „Beckenbodengymnastik zur Stärkung der Körpermitte“ beginnt am Dienstag, 10. April, 16.15 Uhr, unter der Leitung von Daniela Kuckertz. Ein Pilateskurs mit zehn Einheiten à 60 Minuten beginnt am Freitag, 13. April, 9 Uhr, ein anderer mit zwölf Einheiten am Montag, 9. April, 17.40 Uhr. Pilates mit Elementen der Spirdynamik findet ab Donnerstag, 12. April, mit ebenfalls zwölf Einheiten ab 17 Uhr statt. Eine Teilnahme an einem Yogakurs mit elf Einheiten à 60 Minuten ist am Mittwoch, 11. April, 17 Uhr, und am Freitag, 13. April, 17.15 Uhr sowie 18.15 Uhr, möglich. Ein Taiji-Entspannungstraining mit zehn Einheiten à 90 Minuten wird für Anfänger ab Mittwoch, 11. April, sowie Mittwoch, 20. Juni, jeweils 18.30 Uhr, angeboten. Die Fortgeschrittenenkurse finden an den gleichen Terminen ab 19.30 Uhr statt. Ein verkürzter Kurs à 60 Minuten zur Sturzprophylaxe beginnt am Mittwoch, 11. April, 16.30 Uhr. Anmeldungen sind im Gesundheitszentrum des Krankenhauses unter ☎ 02421/301122 sowie per E-Mail an gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de möglich.