

## **Neue Kurse für Fitness und Gesundheit**

**DÜREN** Ein Kurs „Rückenschule am Vormittag“ als Allroundtraining für den Rücken beginnt am Dienstag, 12. Februar, um 10.15 Uhr im Gesundheitszentrum am Dürener Krankenhaus. Der Kurs umfasst neun Einheiten je 60 Minuten. Versicherte der Techniker-Krankenkasse bekommen den Kurs bei regelmäßiger Teilnahme zu 100 Prozent erstattet, alle anderen Versicherten bis zu 80 Prozent. „Gelassen und sicher im Stress“ findet acht Mal je 90 Minuten statt und beginnt am Donnerstag 21. Februar, um 19 Uhr sowie Donnerstag, 26. September, um 19 Uhr. Ein Kompaktseminar zum Umgang mit Stress findet am Freitag, 15. Februar, von 14 bis 18 Uhr sowie am Samstag, 16. Februar, von 9.30 bis 18 Uhr. Beratung und Anmeldung ist im Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren unter 02421/301122 oder per E-Mail unter [gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de](mailto:gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de) möglich.