

Gesundheitskurse am Krankenhaus

DÜREN Das Gesundheitszentrum des Krankenhauses in Düren bietet ab sofort wieder neue Kurse an. Für karibisches Sommer-Feeling sorgt der kubanische Fitnesstrainer Francis mit seinem Kurs „Salsa und Latin-Fitness“, der am heutigen Dienstag, 7. Mai, um 20 Uhr beginnt. Der Kurs Rückentraining, „Rücken Basic – Das Allroundtraining für den Rücken“, beginnt am Dienstag, 14. Mai, um 19.45 Uhr mit Gymnastiklehrer Stefan Heinen. Ein Entspannungstraining Taij fängt am Mittwoch, 8. Mai, um 18 Uhr für Anfänger an, ab 19.30 Uhr trainieren Fortgeschrittene. Die beiden letztgenannten Kurse werden bis zu 80 Prozent von der Krankenkasse erstattet. Schließlich beginnen am Mittwoch, 8. Mai, um 17 Uhr und am Freitag, 10. Mai, um 18.15 Uhr Kurse für Yin-Yoga. Unterschiedliche Entspannungs- und Meditationsformen lernt man in einem Kurs, der am Donnerstag, 9. Mai, um 19 Uhr losgeht. Beratung und Anmeldung sind im Gesundheitszentrum unter 02421/301122 oder per E-Mail unter gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de möglich. Das Büro ist montags bis mittwochs von 9.30 bis 12 Uhr geöffnet, donnerstags von 13.30 bis 16 Uhr und freitags von 12 bis 14 Uhr.