

Neue Fitnesskurse starten am Krankenhaus

DÜREN Das Gesundheitszentrum des Krankenhauses in Düren bietet ab sofort wieder neue Kurse an. „Fit 55 plus“, ein Gesundheitstraining für Ältere, beginnt am Mittwoch, 17. April, 11.45 Uhr, und umfasst zwölf Termine. „Functional Training/Core and More“ fängt am Dienstag, 7. Mai, 18 Uhr, an. Der Kurs beinhaltet zehn Einheiten, genau wie das Angebot „Cardio und Rücken“, das sich am Dienstag, 7. Mai, 19 Uhr, anschließt. „Fitness Mix 55 plus“, ein ganzheitliches Gesundheitstraining, beginnt am Donnerstag, 2. Mai, 17 Uhr, der Kurs umfasst neun Termine. Entspannungs- und Meditationsformen vermittelt ein Kurs, der am Donnerstag, 9. Mai, 19 Uhr, anfängt und acht Einheiten beinhaltet. Anmeldung im Gesundheitszentrum des Krankenhauses sind unter 02421/301122 oder per E-Mail an 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.