

Neue Kurse am Gesundheitszentrum

DÜREN Das Gesundheitszentrum am Krankenhaus Düren will helfen, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Deshalb werden gleich mehrere Gesundheitskurse angeboten. Bereits am Montag, 13. Januar, 20.10 Uhr, beginnt „Rücken Plus“ mit integriertem Gerätetraining. Der Kurs umfasst neun Einheiten zu je 60 Minute. Beckenbodengymnastik zur Stärkung der Körpermitte beginnt am Dienstag, 14. Januar: 16.15 Uhr für Anfänger, 17.15 Uhr für Fortgeschrittene und 15.15 Uhr für Männer. Vorgesehen sind zehn Einheiten zu je 60 Minuten. Pilates beginnt am Montag, 13. Januar, 17.40 Uhr. Beratung und Anmeldung unter 02421/301122 oder per E-Mail an gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de. (sps)