

Pilates, Yoga und Co.

Angebote während der Sommerferien

DÜREN. Das Gesundheitszentrum des Krankenhauses in Düren bietet spezielle Ferienangebote. Yoga und Pilates sind derzeit die beliebtesten Sportarten unter Frauen, da sie einen schönen Körper formen und gleichzeitig für mehr Geschmeidigkeit und Entspannung sorgen. Pilates in den Sommerferien beginnt morgen, am Montag, 20. Juli, um 17.40 Uhr (vier Einheiten/60 min.).

Yoga in den Sommerferien steht jeweils am Mittwoch, 29. Juli und am 5. August, von 18 bis 19 Uhr, auf dem Programm.

Rücken, Yoga, Pilates & Faszien heißt es ab Dienstag, 21. Juli, 20.45 Uhr (zehn Einheiten/60min.) Weitere Informationen: www.krankenhaus-dueren.de/index.php/kursangebot-gesundheitszentrum/aktuelles. (red)