

<u>Kursart</u>	<u>Zeitraum</u> <u>Frühjahr/Sommer</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>	<u>Ort</u>
Imagination – Traumreise	Mi. 18.01. – Mi. 08.03.17 (8 Einheiten) 19:00 – 19:45 Uhr	Melanie Nover M. Sc. Psychologie	95€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Qi Gong, Tai Chi & Meditation	Fr. 03.02. – 07.04.17 (10 Einheiten) 17:00 – 18:30 Uhr	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler Qi Gong & Tai Chi Lehrer	95€ (\$20 Kurs)	Gustav-Heinemann Realschule Landgerichtsstr. 17 47051 Duisburg
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	Fr. 10.02. – Fr. 31.03.17 (8 Einheiten) 19:15 – 20:00 Uhr	Melanie Nover M. Sc. Psychologie	95€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Entspannungs- & Stressbewältigungskurs	Fr. 10.02. – Fr. 21.04. 17 (12 Einheiten) 18:00 – 19:00 Uhr	Melanie Nover M. Sc. Psychologie	125€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Imagination – Traumreise	Mo. 20.03. – Mo. 08.05.17 (8 Einheiten) 19:00 – 19:45 Uhr	Melanie Nover M. Sc. Psychologie	95€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Achtsamkeit	Mi. 12.04. – Mi. 31.05.17 (8 Einheiten) 19:00 – 20:00 Uhr	Melanie Nover M. Sc. Psychologie	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Qi Gong, Tai Chi & Meditation	Fr. 12.05. – 14.07.16 (10 Einheiten) 17:00 – 18:30 Uhr	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler Qi Gong & Tai Chi Lehrer	95€ (\$20 Kurs)	Gustav-Heinemann Realschule Landgerichtsstr. 17 47051 Duisburg
<u>Kursart</u>	<u>Zeitraum</u> <u>Herbst/Winter</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>	<u>Ort</u>
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	Mo: 25.09. – 13.11.17 (8 Einheiten) 19:15 – 20:00 Uhr	Melanie Nover M. Sc. Psychologie	95€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Qi Gong, Tai Chi & Meditation	Fr. 29.09. – 22.12.17 (10 Einheiten) 17:00 – 18:30 Uhr	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler Qi Gong & Tai Chi Lehrer	95€ (\$20 Kurs)	Gustav-Heinemann Realschule Landgerichtsstr. 17 47051 Duisburg
Entspannungs- & Stressbewältigungskurs	Fr. 06.10. – 08.12.17 (12 Einheiten) 18:00 – 19:00 Uhr	Melanie Nover M. Sc. Psychologie	125€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Imagination – Traumreise	Fr. 06.10. – 24.11.17 (8 Einheiten) 19:00 – 19:45 Uhr	Melanie Nover M. Sc. Psychologie	95€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Achtsamkeit	Mi. 18.10. – 13.12.17 (8 Einheiten) 19:00 – 20:00 Uhr	Melanie Nover M. Sc. Psychologie	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg

Muskeltraining & Rücken-/Gelenktrainingskurse im



<u>Kursart</u>	<u>Zeitraum</u> <u>Ganzjährig</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>	<u>Ort</u>
Rücken- & Gelenktraining Plus (inkl. Gerätetraining)	Termine nach Rücksprache	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	120€ (\$20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Rückentraining (exkl. Gerätetraining)	Termine nach Rücksprache	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	95€ (\$20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
VIACTIV Fitness	Termine nach Rücksprache	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft	120€ (\$20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
<u>Kursart</u>	<u>Zeitraum</u> <u>Frühjahr/Sommer</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>	<u>Ort</u>
Sturzfrei durch den Alltag Grundkurs	Mo. & Mi. ab 06.02. – Mi. 15.03.17 (12 Einheiten) 12:00 – 13:00 Uhr	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft DTB-Kursleiter Sturzprävention	120€ (\$20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Sturzfrei durch den Alltag Grundkurs	Mo. & Mi. ab 06.02. – Mi. 15.03.17 (12 Einheiten) 13:00 – 14:00 Uhr	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft DTB-Kursleiter Sturzprävention	120€ (\$20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Sturzfrei durch den Alltag Grundkurs	Mo. & Mi. 08.05. – Mi. 19.06.17 (12 Einheiten) 12:00 – 13:00 Uhr	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft DTB-Kursleiter Sturzprävention	120€ (\$20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Sturzfrei durch den Alltag Fortgeschrittenenkurs	Mo. & Mi. 08.05. – Mi. 19.06.17 (12 Einheiten) 13:00 – 14:00 Uhr	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft DTB-Kursleiter Sturzprävention	120€ (\$20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
<u>Kursart</u>	<u>Zeitraum</u> <u>Herbst/Winter</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>	<u>Ort</u>
Sturzfrei durch den Alltag Grundkurs	Mo. & Mi. ab 25.09. – Mo. 06.11.17 (12 Einheiten) 12:00 – 13:00 Uhr	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft DTB-Kursleiter Sturzprävention	120€ (\$20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Sturzfrei durch den Alltag Fortgeschrittenenkurs	Mo. & Mi. ab 25.09. – Mo. 06.11.17 (12 Einheiten) 13:00 – 14:00 Uhr	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft DTB-Kursleiter Sturzprävention	120€ (\$20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg

<u>Kursart</u>	<u>Zeitraum</u> <u>Frühjahr/Sommer</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>	<u>Ort</u>
Yoga	Di. 10.01. – Di. 28.03.17 (12 Einheiten) 18:00 – 19:00 Uhr	Anna Kaletka Physiotherapeutin Yoga-Kursleiterin	75€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Zumba	Do. 12.01. – Do. 30.03.17 (12 Einheiten) 19:00 – 20:00 Uhr	Anna Kaletka Physiotherapeutin Zumba- Kursleiterin	75€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Deep Working	Di. 03.04. – Di. 20.06.17 (12 Einheiten) 18:00 – 19:00 Uhr	Anna Kaletka Physiotherapeutin DW-Kursleiterin	75€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Bodystyling	Do. 05.03. – Do. 22.06.17 (12 Einheiten) 19:00 – 20:00 Uhr	Anna Kaletka Physiotherapeutin BS-Kursleiterin	75€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg