


Unsere Präventionskurse 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 jederzeit möglich! (10 Einheiten á 90 min). Bitte vereinbaren Sie die Termine telefonisch unter 0203-26460.	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft	140€ (§20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Aktiv gegen Osteoporose – Das Osteoporose-Prophylaxe Training 	Start: Do: 01.10.2020 – 03.12.2020 Anmeldungen unter: info@arzd.de oder jjoormann@arzd.de oder telefonisch 0203-26460.	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	100€ (§20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Sturzfrei durch den Alltag – Das Sturzprophylaxe-Training 	Start: Di. 29.09.2020 – 01.12.2020 Anmeldungen unter: info@arzd.de oder jjoormann@arzd.de oder telefonisch 0203-26460.	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft DTB-Kursleiter Sturzprävention	100€ (§20 Kurs)	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg

Unsere Präventionskurse sind zertifiziert und bezuschussungsfähig von den gesetzlichen Krankenkassen. Je nach gesetzlicher Krankenkasse werden 80-100% der Kosten rückerstattet.



Unsere Fitnesskurse
& Entspannungskurse im



<u>Kursart</u>	<u>Zeitraum</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>	<u>Ort</u>
Yoga für Beginner	Start: Mo. 24.08.2020 – 26.10.2020, 18:45 – 19:45 Uhr (10 Einheiten)	Daniela Heininger	79€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Pilates	Start: Sa. 28.03.2020 – 30.05.2020 10:00 – 11:00 Uhr (10 Einheiten)	Louisa Schüttke	79€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Functional Training	Start: Fr. 17.04.2020 – 12.06.2020 (8 Einheiten)	Nils Fritzsche	64€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Qi Gong für Beginner	Start: Immer Fr. 12:00 – 13:00 Uhr ab Februar 2020– Neueinstieg ist jederzeit möglich. (10 Einheiten)	Heidrun Schenke	79€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Tai Chi für Beginner	Start: Immer Mi. 17:00 – 18:00 Uhr ab Februar 2020– Neueinstieg ist jederzeit möglich. (10 Einheiten)	Heidrun Schenke	79€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Tanz und Bewegung	Start: Mi. 22.04.2020 – 24.06.2020 10:00 – 11:00 Uhr (10 Einheiten)	Jan Bloemenkamp	79€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg

*Anmelden können Sie sich per Mail: info@arzd.de oder telefonisch 0203-26460.
 Natürlich können Sie auch gerne bei uns vorbei schauen und den Kurs direkt vor
 Ort buchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.*