

Unsere Präventionskurse (§20) im



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



<u>Kurs</u>	<u>Zeitraum</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	150€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Aktiv gegen Osteoporose – Das Osteoporose-Prophylaxe Training	Termine auf Anfrage. Anmeldungen unter: info@arzd.de oder jjoomann@arzd.de oder telefonisch 0203-26460.	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Sturzfrei durch den Alltag – Das Sturzprophylaxe-Training	Termine auf Anfrage. Anmeldungen unter: info@arzd.de oder jjoomann@arzd.de oder telefonisch 0203-26460.	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft DTB-Kursleiter Sturzprävention	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Taiji Chuan - Ein Kurs zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeiten	Immer dienstags 11:00 Uhr (12 Einheiten à 45 min)	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg

<u>Kurs</u>	<u>Zeitraum</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>	<u>Ort</u>
RückenFitKurs <i>Ein Kurs zur Verbesserung von Kraft und Stabilität.</i>	Immer montags 18:00 Uhr (12 Einheiten á 45min)	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Schulter & Nackentraining	Immer montags 11:00 Uhr (12 Einheiten à 45 min)	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
Arthrose-Gelenktraining	Immer mittwochs 11:00 Uhr (12 Einheiten à 45 min)	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg

Für weitere Fragen oder zur Anmeldungen können Sie uns gerne eine E-Mail unter info@arzd.de zukommen lassen oder telefonisch unter der Nummer 0203-26460 ein Beratungstermin vereinbaren.