

## Unsere Präventionskurse (§20) im



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



Stand 21.07.2021 – Unser Kursprogramm wird bei stabiler Gesundheitslage in den kommenden Monaten kontinuierlich ausgebaut. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

<u>Kurs</u>	<u>Zeitraum</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>	<u>Ort</u>
<b>Rücken- &amp; Gelenktraining Plus (inkl. Gerätetraining)</b>	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
<b>RückenFitKurs</b>	Immer mittwochs 16:00 Uhr (12 Einheiten á 45min)	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaftler	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
<b>Standfest im Alltag - Das Sturzprophylaxe-Training</b>	Immer donnerstags 11:00 Uhr (12 Einheiten á 45 min)	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg
<b>Schulter &amp; Nackentraining</b>	Immer dienstags 11:00 Uhr (12 Einheiten á 45 min)	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaft	110€	ARZD Düsseldorfer Str. 29 47051 Duisburg