

# AUFRECHT durchs LEBEN dank eines starken RÜCKENS

## AquaFit (AF) & AquaPower (AP)

Bewegung im Wasser ist ein ideales Training zur Stärkung der gesamten Körpermuskulatur und des Herz-Kreislaufsystems. Sie steigern Ihre Kraft zur Vorbeugung von Rücken- und Gelenkschmerzen und verbessern Ihre Ausdauer durch das Trainingsprogramm. Das AquaFit Programm ist so angelegt, dass sowohl untrainierte als auch bewegungserfahrene Personen angepasst gefordert werden. Dies unabhängig des Alters.

Aqua Power ist die intensive Variante des Wassertrainings. Mit musikalischer Begleitung wird in diesem Kurs ein intensives Muskel- und Herz-Kreislauftraining durchgeführt. Neben interessanten und wissenswerten Informationen stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund!

NR.	TAG	UHRZEIT	START	ORT <sup>1</sup>	LEITER <sup>2</sup>	DAUER	PREIS
AF 201	Mo.	10:00-10:50	07.09.09	MH	RK	10x	90 €
AF 202	Di.	16:00-16:50	08.09.09	MH	RK	10x	90 €
AF 203	Mi.	10:00-10:50	09.09.09	MH	RK	10x	90 €
AF 204	Do.	16:00-16:50	10.09.09	MH	RK	10x	90 €
AF 205	Fr.	16:00-16:50	11.09.09	MH	RK	10x	90 €
AP 201	Mo.	18:15-19:05	07.09.09	MH	RK	10x	90 €

## Rückentraining Basic(RB) & Plus(RP)

Rückentraining Basic ist ein effektives Training ohne und mit Kleingeräten. Es bildet die Grundlage eines jeden guten und effektiven Körpertrainings mit dem Ziel, die Beweglichkeit und die Kraft, insbesondere die des Rumpfes, zu erhöhen. Beim Rückentraining Plus trainieren Sie an modernsten chipkartengesteuerten Trainingsgeräten. Sie werden erleben, wie Sie in kurzer Zeit nachweislich effektiv Ihre Rumpfmuskulatur trainieren und so ein neues Körpergefühl entwickeln.

NR.	TAG	UHRZEIT	START	ORT <sup>1</sup>	LEITER <sup>2</sup>	DAUER	PREIS
RB 201	Mo.	17:00-18:00	07.09.09	GBK	RK	10x	90 €
RP 201	Mi.	18:30-20:00	09.09.09	ARZD	HM	10x	120 €
RP 202	Fr.	17:30-19:00	11.09.09	ARZD	AS	10x	120 €

# ENERGIE und VITALITÄT durch ENTSPANNUNG

## Entspannung durch Tai Chi/Qi Gong

Entspannung bedeutet, dem Körper Zeit zur Regeneration zu geben, um Energie und Vitalität neu zu generieren. Mit Hilfe von Tai Chi / Qi Gong Übungen werden Sie körperliche und mentale Regeneration erleben und selbstständig herstellen. Zudem werden Sie die Zusammenhänge zwischen Verspannung – Verstimmung – Schmerz und Vitalitätsverlust verstehen und erlernen, wie Sie erfolgreich in diesen Kreislauf eingreifen.

NR.	TAG	UHRZEIT	START	ORT <sup>1</sup>	LEITER <sup>2</sup>	DAUER	PREIS
TQ 201	Di.	18:00-19:15	08.09.09	KW	RK	10x	90 €



## Walking, Jogging für (Wieder-)EinsteigerInnen

Gesundheitsorientiertes Gehen und Laufen erlernen und erleben Sie in diesem Kurs. Ihnen wird das notwendige Wissen vermittelt, damit Sie das Gehen und/oder Laufen wieder als „das Gesundheitstraining par excellence“ für sich entdecken. Dieser Kurs beinhaltet Tests, Informationen, Motivation und Training in einem. Werden Sie in 8 Wochen fit!

NR.	TAG	UHRZEIT	START	ORT <sup>1</sup>	LEITER <sup>2</sup>	DAUER	PREIS
WJ201	Mo.+Do.	18:00-19:00	14.09.	RB	DD	16x	100 €
WJ202	Mo.+Do.	19:00-20:00	14.09.	RB	DD	16x	100 €

# BEWEGUNG in der NATUR in den zweiten FRÜHLING

## Nordic Walking für EinsteigerInnen

Nordic Walking ist eine Variante des Gehtrainings mit zusätzlichem Einsatz der Rumpfmuskulatur durch den Stockeinsatz. Es kann je nach Intensität als ein sanftes aber auch forderndes Ausdauertraining gestaltet werden. Aufgrund der natürlichen Bewegungsform und der sanften Dosierungsmöglichkeit ist das Nordic Walking für Menschen jeden Alters und auch durchaus mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

NR.	TAG	UHRZEIT	START	ORT <sup>1</sup>	LEITER <sup>2</sup>	DAUER	PREIS
NW 201	Fr.	11:00-12:00	11.09.09	SW	RK	10x	70 €

## Fit im Alter 55+

Manche mögen die Abwechslung! Dieser Kurs eröffnet Ihnen jede Stunde neue Bewegungsformen: Wirbelsäulengymnastik, Walking oder Nordic Walking, Spiele und Entspannung. Sie werden in diesem Kurs die Vielfalt gesundheitsförderlicher Bewegungsformen kennenlernen.

NR.	TAG	UHRZEIT	START	ORT <sup>1</sup>	LEITER <sup>2</sup>	DAUER	PREIS
FP 201	Do.	17:00-18:00	10.09.09	GBK	RK	8x	70 €

## Normalgewicht nach dem Delta-Prinzip

Es scheint trivial, ist aber deshalb nicht weniger wahr: Übergewicht entsteht nur dann, wenn mehr Kalorien zugeführt als verbraucht werden. Die Differenz (Delta) zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch ist der Schlüssel, um Übergewicht abzubauen und das Gewicht langfristig zu kontrollieren. Wir verlassen die von Kurzatmigkeit geprägten Diäten und Bewegungsprogramme. Nur durch eine über Bewegung initiierte Umstellung des Lebensstils ist eine langfristige Gewichtsregulation möglich. Begleitend zum Bewegungsprogramm werden Ihnen Informationen und Lerninhalte zu einer gesunden Ernährung vermittelt.

NR.	TAG	UHRZEIT	START	ORT <sup>1</sup>	LEITER <sup>2</sup>	DAUER	PREIS
ND 201	Do.	18:00-20:00	10.09.09	ARZD	SK/RK	10x	120 €

# Ihre ANMELDUNG für unser Kursprogramm 2009/2

Ich möchte mich für folgende(n) Kurs(e)  
verbindlich anmelden:

Kursname	Zeichen	Gebühr

Nachname: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Mobil: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_  
Krankenkasse: \_\_\_\_\_

Damit sich die verantwortlichen KursleiterInnen ganz auf  
Ihre sichere Teilnahme an den Kursen konzentrieren können,  
möchten wir Sie bitten, uns noch weitere aktuelle Informati-  
onen zu folgenden Punkten mitzuteilen:

Medikamente: \_\_\_\_\_

Erkrankungen: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte überweisen Sie die Kursgebühren auf folgendes Konto:

Inhaber: Heinger&Kalinowski GbR  
Bank: Deutsche Apotheker- und Ärztebank  
Kontonummer: 000 640 99 38  
Bankleitzahl: 300 606 01

CONNECTING MEDIA - GRAPHICAL AND DIGITAL SOLUTIONS. MEDIADUKT WWW.MEDIADUKT.DE

# Ihre TEILNAHME an unseren KURSEN

## Bitte beachten Sie!

Unsere Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifi-  
ziert. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich mit 80%  
an den Kursgebühren; wir beraten Sie hierzu gerne.

Nach Eingang der Kursgebühr ist Ihr Kursplatz in dem von  
Ihnen gewünschten Kurs gebucht. Bei Absagen bis zwei  
Wochen vor Kursbeginn erheben wir keine Gebühr. Bei  
Absagen kürzer als zwei Wochen vor Kursbeginn erheben wir  
eine Gebühr von 25% der Kurskosten. Bei Absagen kürzer als  
eine Woche vor Kursbeginn erheben wir eine Gebühr von  
50% der Kursgebühr. Eine Ersatzperson kann in jedem Fall  
von Ihnen bestimmt werden, so dass die o.g. Gebühr u.U.  
entfallen kann.

## [1] KURSOORTE

- MH:** Hotel Mercure  
Landfermannstr.20 47051 Duisburg  
**RB:** Regattabahntribüne / Sportpark Wedau  
Kruppstraße 47055 Duisburg  
**SW:** Stadtwald Duisburg / Parkplatz Tura 88 Duisburg  
**KW:** Künstleratelier Weidenweg (Nähe Schwanentor)  
Weidenweg 10 47059 Duisburg  
**GBK:** Getrud-Bäumer-Berufskolleg:  
Klöcknerstr. 48 47057 Duisburg

## [2] KURSLEITER

- RK:** Ralf Kalinowski, **HM:** Horst Meister, **DD:** Dirk David,  
**AS:** Arnold Stachelhaus, **SK:** Simone Kahlert

# A · R · Z · D

Zentrum für Prävention,  
Rehabilitation und Ergotherapie

Ihr Ansprechpartner ist  
Ralf Kalinowski  
Düsseldorferstr. 29  
47051 Duisburg

Tel.: 0203/26460  
Fax: 0203/27470  
Email: info@arz.d  
Web: www.arzd.de



# KURSE 2009 - 2. Halbjahr

# IN GUTEN HÄNDEN!

# A · R · Z · D

Zentrum für Prävention,  
Rehabilitation und Ergotherapie