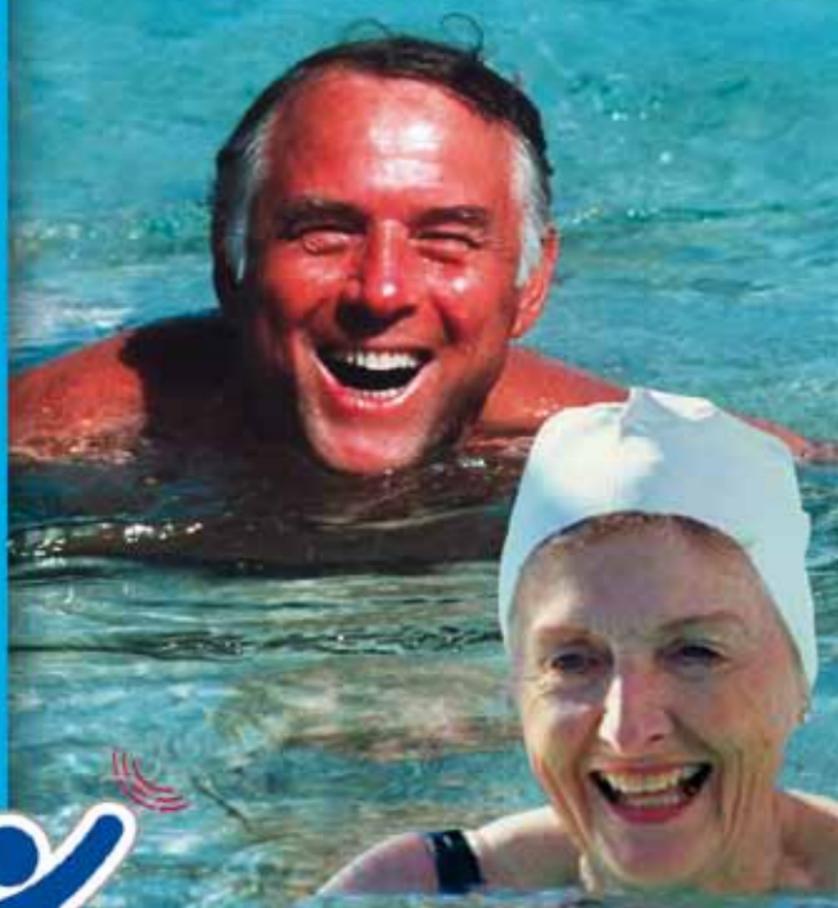


[www.prävention50plus.de](http://www.prävention50plus.de)

Angebote im Rahmen des  
Projektes:

# gesund- fit und aktiv 50+



Arbeitsgruppe  
**PRÄVENTION**  
der Kommunalen  
Gesundheitskonferenz  
in Duisburg

.....  
**DUISBURG**  
am Rhein

# Impressum

## Stadt Duisburg

Der Oberbürgermeister  
Gesundheitsamt  
Kommunale Gesundheitskonferenz

[www.duisburg.de](http://www.duisburg.de)

[www.gesundheitskonferenz-duisburg.de](http://www.gesundheitskonferenz-duisburg.de)

Stand der Broschüre: August 2009

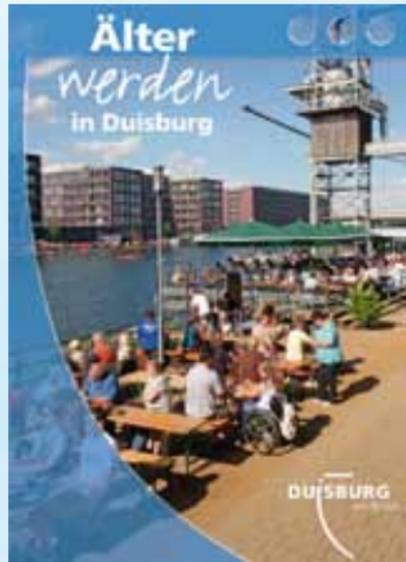
Das vorliegende Programm erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da es auf einer freiwilligen Mitarbeit der Anbieter beruht.

Nicht alle Anbieter sind Vertragspartner der Krankenkassen und damit gegebenenfalls nicht zur Leistungserbringung zu Lasten der Krankenkassen berechtigt. Für die Leistungsgewährung sind ausschließlich die geltenden gesetzlichen und vertraglichen Bestimmungen maßgebend.

## Publikationen

### Älter werden in Duisburg

Der umfassende Seniorenwegweiser für die Stadt Duisburg, herausgegeben von der Stadt Duisburg, Beratungsstelle für ältere und pflegebedürftige Menschen, Schwanenstraße 5-7, 47051 Duisburg, ☎ 0203 283-2731, 283-6890 oder 283-3747  
[altenberatung@stadt-duisburg.de](mailto:altenberatung@stadt-duisburg.de)  
<http://senioren.duisburg.de>



### Duisburger Frauen Wegweiser von A bis Z

Der von der Stadt Duisburg, Referat für Gleichstellung und Frauenbelange, herausgegebene Duisburger Frauenwegweiser bietet eine übersichtliche Orientierungshilfe für Ratsuchende. Zu den frauenrelevanten Anlaufstellen bietet der Wegweiser eine Kurzbeschreibung des Aufgaben- bzw. Angebotspektrums und die Anschriften der jeweiligen Einrichtungen.



### Frauen und Rauchen

„Neue Erkenntnisse, die jede betreffen!“  
Herausgeber Stadt Duisburg, Referat für Gleichstellung und Frauenbelange, Rathaus, Burgplatz 19, 47051 Duisburg, ☎ 0203 283-3316, Fax 0203 283-3964,  
[www.duisburg.de/frauenbuero](http://www.duisburg.de/frauenbuero)  
[frauenbuero@stadt-duisburg.de](mailto:frauenbuero@stadt-duisburg.de)  
Die Broschüre kann kostenlos beim Frauenbüro angefordert werden. Sie ist in deutscher und in türkischer Sprache erhältlich.



# Inhaltsübersicht

<b>Impressum</b> .....	<b>2</b>
<b>Publikationen</b> .....	<b>3</b>
<b>Inhaltsübersicht</b> .....	<b>4</b>
<b>Anbieterverzeichnis</b> .....	<b>5</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
<b>Gesetzliche Krankenkassen</b> .....	<b>8</b>
<b>Bewegung</b> .....	<b>9</b>
Sport für Ältere – SSB Duisburg .....	9
Bewegungsangebote .....	13
Bewegungsangebote im Wasser .....	24
Rehabilitations- und Behindertensport.....	26
• Vereine im SSB Duisburg .....	26
• Sonstige Angebote für Menschen mit Behinderungen .....	28
<b>Ernährung</b> .....	<b>32</b>
<b>Stress</b> .....	<b>34</b>
<b>Sucht</b> .....	<b>37</b>
<b>Gewaltprävention</b> .....	<b>38</b>
<b>Krankenhäuser und Gesundheitszentren</b> .....	<b>39</b>
<b>Selbsthilfegruppen</b> .....	<b>40</b>
<b>Sonstige Lebenshilfe</b> .....	<b>42</b>
<b>Wohlfahrtsverbände</b> .....	<b>43</b>
<b>Wichtige Telefonnummern</b> .....	<b>44</b>
<b>Ämter und Organisationen</b> .....	<b>45</b>
<b>Mitglieder der Arbeitsgruppe der</b> .....	<b>47</b>
<b>Kommunalen Gesundheitskonferenz Duisburg</b>	

## Anbieterverzeichnis

1. Walsumer Judo Club 1961 .... 15, 38  
 AKS - Rheinhausen ..... 14, 38  
 Alzheimer Gesellschaft Duisburg .. 30  
 Anita Hampel ..... 34  
 Annette Roos-Steinkamp ..... 35  
 Anonyme Alkoholiker ..... 37  
 ARZD ..... 29, 31, 32, 34, 39  
 AS-Naturheilkunde ..... 36  
 Ausdauerschule by Bunert ..... 18  
 AWO-Begegnungs- und ..... 34  
     Beratungszentrum  
 Bettina Vootz ..... 38  
 Blinden- und Sehbehinderten- ..... 30  
     verein Duisburg  
 Body & Fitness Line ..... 18, 19  
 Bund für Osteoporose ..... 23  
 Convalesco ..... 39  
 Deutsche ILCO Niederrhein ..... 41  
 Deutsche Parkinson Vereinigung .. 40  
 Deutscher Diabetiker Bund ..... 41  
 Deutsches Blindenhilfswerk ..... 42  
 Diakonie Duisburg-West ..... 37  
 Dieter Langner ..... 38  
 Eckhard Ziemer ..... 29, 40  
 Ernährungspraxis INTAKT ..... 32, 33  
 Evgl. Familien- ..... 13, 19, 23, 25  
     bildungswerk  
 Fit-In Gesundheitsanlage ..... 21, 32  
 Frauenselbsthilfe nach Krebs ..... 41  
 Gesundheitsanlage ..... 20, 21  
     Strandbad Wedau  
 Homberger TV ..... 14, 22, 36  
 Karin Parker ..... 34  
 Kath. Bildungsforum - ..... 14, 23, 34  
     Familienbildungsstätte  
 Klinikum Duisburg ..... 29, 31, 33,  
     36, 37, 39  
 Kriminalkommissariat 34 ..... 38  
 Lebertransplantierte Deutschl. .... 40  
 Naturheilpraxis Ulrike Laß ..... 35, 42  
 Osteoporose SHG DU-Süd ..... 31  
 Osteoporose SHG Duisburg 51 ..... 30  
 Physiotherapie Florian Männel ..... 19  
 Prävita ..... 13, 19, 24, 25, 34  
 Praxen für Physiotherapie  
     • Anette Sütterlin-Kuns ..... 13  
     • Angelika Reiff ..... 22  
     • Isphording und Partner ..... 23  
 Praxis für psychologische ..... 36  
     Beratung Heike Stüttgen  
 Prostatakrebs SHG Duisburg ..... 41  
 Psychologische Praxis ..... 35  
     Frauke Borgards-Zwering  
 Rehasentrum B.O.R. .... 20  
 Rhein-Klinik ..... 39  
 Saluvital Zentrum für ..... 13, 39  
     Gesundheitsförderung  
 Schlaganfall-Selbsthilfegruppe .... 28  
 Seniorensport Anja Wieldra ..... 16  
 Sportpark-Diergardt ..... 19  
 Stadtsportbund Duisburg .. 14, 18, 24  
 TKD Duisburg 1885 ..... 14, 16, 20,  
     23, 24, 25  
 Tus Mündelheim ..... 15, 17, 22  
 TV Germania 1902 ..... 20  
 Vellafit ..... 18  
 Vereinigung für Zen Kampfkunst .. 17  
 VSG Duisburg ..... 28, 29, 30, 31  
 Wellness-Garden ..... 23  
 Woman's World ..... 18

# **Die neue Generation 50+ Bewegung, Gesundheit, Prävention**

## **Arbeitsgruppe Prävention der Kommunalen Gesundheitskonferenz**

*Liebe Bürgerinnen und Bürger,*

*die vorliegende Broschüre richtet sich an die neue Generation 50+, der die eigene Gesundheit am Herzen liegt.*

*Gesundheit ist kein Geschenk. Wer gesund altern möchte, sollte sich früh mit diesem Thema auseinandersetzen. Es gibt viele Wege und Möglichkeiten die Gesundheit positiv zu beeinflussen.*

*Diese aufzuzeigen, stellte sich die Arbeitsgruppe Prävention der Kommunalen Gesundheitskonferenz Duisburg 2009 zum Ziel.*

*In Duisburg gibt es vielfältige Angebote zu den Themen Gesundheit, Prävention, Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung.*

*Mit der Broschüre soll die Breite an Möglichkeiten für den Einzelnen sichtbar gemacht und gleichzeitig die individuelle Auswahl erleichtert werden.*

*In unterschiedlichen Rubriken wie Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht, Gewaltprävention*

*und Sonstige Lebenshilfe werden Anbieter und Angebote aufgezeigt. Zusätzlich steht allen Interessenten die Internetseite [www.gesundheitskonferenz-duisburg.de](http://www.gesundheitskonferenz-duisburg.de) zur Verfügung.*

*Die Generation 50+ oder, wie sie sich auch zunehmend selbst sehen, die „Jungen Alten“, bestimmen im demographischen Wandel von Deutschland zunehmend das Denken und Handeln in unserer Gesellschaft.*

*Um so mehr bin ich dankbar dafür, dass sich die Arbeitsgruppe Prävention von diesem Thema hat inspirieren lassen.*

*Ich hoffe, dass diese Broschüre Suchenden Orientierung und Anderen Motivation gibt, mit Spaß und Lebensfreude für die eigene Gesundheit aktiv zu werden.*

*Ich bedanke mich bei allen an der Erstellung des Programms beteiligten Anbietern und den Mitgliedern der Arbeitsgruppe Prävention für ihre Unterstützung und ihr besonderes Engagement.*

*Dr. Peter Greulich  
Gesundheitsdezernent*

# Gesetzliche Krankenkassen und deren Angebot an Gesundheitskursen

Gesetzliche Krankenkassen bieten im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGBV) ein breites Angebot an Gesundheitskursen an, die durch die Versicherten individuell genutzt werden können.

Themen der Gesundheitskurse sind zum Beispiel Bewegungsförderung, gesunde Ernährung, Stressbewältigung und Tabakentwöhnung. Die Teilnahme fördert die Gesundheit und darüber hinaus die positive Lebenseinstellung.

Die Gesundheitskurse unterliegen in der inhaltlichen Ausrichtung und der Qualifizierung der Anbieter für alle gesetzlichen Krankenkassen einheitlichen Prüfkriterien. Damit wird die Qualität und Nachhaltigkeit der Gesundheitskurse dauerhaft gesichert.

Die Kurskosten von anerkannten Primärpräventionsmaßnahmen werden ganz oder anteilig für den Versicherten durch die zuständige Krankenkasse finanziert.



# Bewegung

## Sport für Ältere – SSB Duisburg

Der Stadtsportbund Duisburg mit seinen über 400 Sportvereinen bietet wohnortnah ein reichhaltiges Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für ältere Bürgerinnen und Bürger in Duisburg. Im Folgenden finden Sie, nach Stadtbezirken geordnet, die Vereine wieder, die direkt bei Ihnen ein qualitativ hochwertiges Angebot vorhalten.

Ausführliche Informationen erhalten Sie beim Stadtsportbund Duisburg, Telefon 0203 3000-811 oder unter [www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

Stadtsportbund  
Duisburg



### Bezirk Walsum

#### 1. Walsumer Judo Club 1961

☎ 0203 492675

#### DJK Vierlinden 1928

☎ 0203 5007981

#### RESG Walsum 1937

☎ 0203 405900

#### SC Walsumer Füchse

☎ 0203 477074

#### SG Wacker Walsum 1920

Handy 0171 2711134

#### SV Walsum 1919

☎ 0203 481706

### Bezirk Hamborn

#### Bildungswerk im SSB Duisburg

☎ 0203 3000 880

#### BSF Hamborn 07 top-fit

☎ 0203 599822 und

☎ 0203 5031744

#### Frauensport Neumühl

☎ 0203 994901

#### MTV Union Hamborn 1902

☎ 0203 550736 und

☎ 0203 594200

#### Postsportverein Siegfried Hamborn

☎ 0203 595154 und

☎ 0203 596376

#### Skiklub Niederrhein Duisburg-Hamborn

☎ 02841 817218

#### Sportverein Schwarz-Weiß- Westende Hamborn

☎ 0203 362168

#### TUS Hamborn-Neumühl 07

☎ 02841 9981115 und

☎ 0203 9354720

## Bezirk Meiderich

### Meidericher Kanu-Club 1921

☎ 0203 444909

### Deutscher Alpenverein Sektion Duisburg

☎ 0203 428120

### DJK Loesort Meiderich 1921

☎ 0203 7289665 und

☎ 0203 428914

### ESV Grün-Weiß-Roland Meiderich

☎ 0203 448497 und

☎ 0203 446989

### MSV Duisburg 02 Turnen

☎ 0203 432670

### Sport- und Freizeitverein Budokan

☎ 0203 463294

### SV Beeckerwerth 1925

☎ 0203 85404 und

☎ 0203 870918

### TUS Stockum-Beeck 1898

☎ 0203 462791

### VfvB Ruhrort-Laar 1900/06

☎ 02841 42898 und

☎ 0203 870943

## Bezirk Homberg

### Homberger Ruderclub Germania

☎ 02065 60677

### Homberger TV von 1878

☎ 02066 22860 und

☎ 02066 418407

### Kanu-Club Homberg-Gerdt

☎ 02066 12700 und

10 ☎ 02066 993135

### Ruhrorter TV 1860

☎ 0203 871641 und

☎ 0203 81860

### Turnverein Essenberg von 1894

☎ 02066 56689

### TuS Baerl 1896/1919

☎ 02066 81266

### VFB Homberg

☎ 02066 8296

## Bezirk Mitte

### Bildungswerk im SSB Duisburg

☎ 0203 3000 880

### Duisburger Judo-Club 1954

☎ 0203 730061

### Amateur-Schwimm-Club Duisburg

☎ 0203 726406

### ASV Duisburg

☎ 0203 336266

### Bewegtes Zentrum

☎ 0203 6084148

### Blau-Weiß Neuenkamp 1989/1925

☎ 0203 312184 und

☎ 0203 315902

### DJK Schwimmverein Poseidon Duisburg 1921

☎ 0203 310312

### DJK Wanheimerort 1919

☎ 0203 730646 und

☎ 0203 771365

### DLRG OG Duisburg

☎ 0203 703615 und

☎ 0203 721020

**Duisburger Ruderverein  
1897/1910**

☎ 0203 63297

**Duisburger SV 1900**

☎ 0203 34590 und

☎ 0203 773951

**Eintracht Duisburg 1848**

☎ 0203 779306 und

☎ 0203 721031

**Freie Schwimmer 1920**

☎ 0203 726391

**Lauf-Club Duisburg**

☎ 0203 351198

**Polizei Sportverein  
Duisburg 1920**

☎ 0203 446856 und

☎ 0203 331410

**Rad-Renn-Club Duisburg**

☎ 0203 551311

**RSV Duisburg**

☎ 0203 701172

**Schwimm- und Paddelclub  
Ackerfähre 1922**

☎ 0203 358687 und

☎ 0203 332220

**SG Duisburg Neudorf**

☎ 02065 82242

**Ski-Klub Duisburg**

☎ 0203 708831

**T.K.D. Duisburg 1885**

☎ 0203 336528

**TuS Makkabi**

☎ 0203 2981205

**TV „Frisch Auf“ 07 Duisburg-  
Hochfeld**

☎ 0203 779552 und

☎ 0203 660928

**TV Germania 1902 Duisburg**

☎ 0203 774581

**TV Jahn 1899 Duisburg-  
Hochfeld**

☎ 0203 62508

**TV Wanheimerort 1880**

☎ 0203 997242

**Verein für asiatische  
Kampftechniken**

☎ 0203 7982785

**Vereinigung für  
Zen-Kampfkunst**

☎ 0203 5031450

**WSV Niederrhein**

☎ 0203 704646 und

☎ 0203 726327

## Bezirk Rheinhausen

**Athletik-Kraftsportverein  
Rheinhausen-Hochemmerich**

☎ 02065 40604 und

☎ 02065 72898

**Bildungswerk im  
SSB Duisburg**

☎ 0203 3000 880

**OSC 04 Rheinhausen**

☎ 02065 73800

**Rumelner TV „Gut Heil“ 1900**

☎ 02151 401455 und

☎ 02151 403536

**Turnerbund Rheinhausen 05**

☎ 02065 63548 und

☎ 02065 50675

**TV Kaldenhausen 05**

☎ 02151 409271 und

☎ 02151 409271

**Verein für asiatische Kampfkunst**

☎ 02841 954820

**Verein zur Informationsförderung Sport und Gesundheit**  
Handy 0172 2307084

**VFL Rheinhausen 1895/13**  
☎ 02065 80874 und  
☎ 02065 81708

## Bezirk Süd

**Bildungswerk im SSB Duisburg**  
☎ 0203 3000 880

**ESV Großenbaum 1973**  
☎ 0203 724625

**ETUS Duisburg Bissingheim 1925**  
☎ 0203 7290092 und  
☎ 0203 7290093

**ETUS Wedau**  
☎ 0203 720758 und  
☎ 0203 720986

**Freie Wasserfahrer Duisburg-Süd 1928**  
☎ 0203 724724 und  
☎ 0203 702171

**Freizeit-Sport und Fahrten-Club Duisburg**  
☎ 0203 763938

**Großenbaumer SG 19/28**  
☎ 0203 760975 und  
☎ 0203 721329

**Institut für Gesundheitsförderung und Sporttherapie Klinikum Duisburg**  
☎ 0203 7332901

**Kneipp Verein Duisburg**  
☎ 0203 662250

**Lichtbund Niederrhein Duisburg**  
☎ 0203 761192

**SC Duisburg Süd 1984**  
☎ 0203 760363

**SV Wanheim1900**  
☎ 0203 708111 und  
☎ 0203 701101

**TTS Duisburg**  
☎ 0203 707215

**Turnerschaft Buchholz**  
☎ 0203 721159

**Turnerschaft Duisburg-Rahm 1906**  
☎ 0203 711697 und  
☎ 0203 763381

**TUS Mündelheim**  
☎ 0203 787326 und  
☎ 0203 780872

**TUSPO Huckingen 1898**  
Handy 0172 2431763 und  
☎ 0203 750769

**TV 1900 Duisburg Wanheim**  
☎ 0208 53902

**Verein zur Förderung des Freizeitlebens**  
☎ 0203 785365

**Vfl Duisburg-Süd 1920**  
☎ 0203 781571

**Vfl Wedau 1918**  
☎ 0203 726428

**Wanheimer Kanu-Club Duisburg**  
☎ 0203 700737

# Bewegungsangebote

## Aerobic 50 +

Weitere Kursangebote wie „Fit und Fun mit 60 +“ bitte anfragen!

Kurse für alle, 8 mal 60 Minuten, montags, 11.30–12.30 Uhr im Saluvital Zentrum für Gesundheitsförderung

Saluvital Zentrum für Gesundheitsförderung, Malteser Krankenhaus St. Anna, Oliver Fimmers, Albertus-Magnus-Straße 33, 47259 Duisburg, ☎ 0203 755-1237, Fax 0203 755-1596, E-Mail [oliver.fimmers@malteser.de](mailto:oliver.fimmers@malteser.de)

## Aktiv 50 + / Herz-Kreislauf-Kurs für alle

Kurse für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund zur Erhaltung der Beweglichkeit und der Mobilität im Alter.

Kursstart nach Anfrage, donnerstags, 17.00 Uhr, 10 Einheiten je 60 Minuten, Schulsporthalle Diesterweg Duisburg Marxloh

Prävita – kultursensible Gesundheitsförderung, Gesundheitszentrum, Gymnastikraum Dieselstraße 18, 47166 Duisburg Bruckhausen, 4. Etage im Kulturbunker Bruckhausen, ☎ 0203-8055301, Fax 0203-8055302, [www.praevita.com](http://www.praevita.com) E-Mail [info@alipisman.de](mailto:info@alipisman.de)

## Beckenbodentraining, Rückentraining, Rückenschule

Kurse für alle

Praxis für Physiotherapie, Annette Sütterlin-Kuns, Eichenstraße 22, 47228 Duisburg, ☎ 0203 678899, Fax 0203 836500

## Beweglich und gut bei Puste – in jedem Alter

Kurse für alle, mittwochs, 15.00–15.45 Uhr, Evangelisches Familienbildungswerk Süd, Gymnastikraum Evgl. Familienbildungswerk, Birgit Höchter, Hinter der Kirche 34, 47058 Duisburg, ☎ 0203 305 28-20, Fax 0203 305 28-48, E-Mail [b.hoechter@fbw-duisburg.de](mailto:b.hoechter@fbw-duisburg.de)



## Bewegungsangebote

Einstieg in Pilates, Wirbelsäulengymnastik, gelenkschonende Gymnastik für das Knie (Arthrose), Aerobic im Sommer, NordicWalking und Fahrradtouren in den Ferien. Vieles mehr: [AKS-Rheinhausen.de](http://AKS-Rheinhausen.de)

Kurse für Frauen, 1 x wöchentlich, Duisburg-Rheinhausen, Lise-Meitner-Gesamtschule, Lessingstraße 3  
AKS-Rheinhausen, Annette Reuter, Beguinenstraße 27, 47228 Duisburg, ☎ 0265 29110, E-Mail [reuterannette@yahoo.de](mailto:reuterannette@yahoo.de)

## Bewegungssicherheit – Sturzprophylaxe im Alter

Kurse für alle, 1 x pro Woche, mittwochs, 9.30–10.30 Uhr, Evgl. Kirchengemeinde Duisburg-Homberg-Hochheide, Kirchstraße 105  
Homberger TV, Magret Strehlau, Friesenplatz 1, 47198 Duisburg, ☎ 02066 22860, Fax 02066 22869, E-Mail [homberger\\_turnverein@web.de](mailto:homberger_turnverein@web.de)

## Body Aktiv – Bewegungsdynamik & Kraft

Kurse für alle, donnerstags, 19.15–20.45 Uhr, Squash- & Fitnesspark, Lotharstraße 222, Neudorf  
Stadtsporthalb Duisburg, Volker Heese, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg, ☎ 0203 3000880, ☎ 0203 3000881 und ☎ 0203 3000883

## BOB, Rückenfit, Gymnastik, Tanz

Kurse mit Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“  
Kurse für alle, wöchentlich 1 Übungsstunde, donnerstags in verschiedenen Turnhallen in Duisburg-Neudorf und Duisburg-Duisern  
TKD Duisburg 1885, Raimund Kloer, Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg, ☎ 0203 336528, Fax 0203 336528, E-Mail [TKD@arcor.de](mailto:TKD@arcor.de)

## BOP

Kurse für Frauen, dienstags, 19.00–20.15 Uhr in der Turnhalle an der Musikschule, Duisernstraße 16  
TKD Duisburg 1885, Marion Weller, Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg, ☎ 0203 336528, Fax 0203 336528, E-Mail [TKD@arcor.de](mailto:TKD@arcor.de)

## Brain-Gym®-Gehirngymnastik

Im Kopf und im Körper fit bis ins hohe Alter bleiben. Mit einfachen Körperübungen die Gehirntätigkeit anregen, die Gedächtnisleistung erhöhen, Stress abbauen, körperliches und geistiges Wohlbefinden fördern, Kurse für alle, halbjährlich, 5 mal, mittwochs, 18–19.30 Uhr  
Kath. Bildungsforum Familienbildungsstätte, Marika-Sigrid Nosek Händelstraße 16, 47226 Duisburg ☎ 0206551955, Fax 0206556541 [Fbs-duisburg@bistum-muenster.de](mailto:Fbs-duisburg@bistum-muenster.de)

## Frauen und Männer über 50 turnen mit Peter

Gymnastik und allgemeiner Sport (Wirbelsäulen) Prävention, kleine Spiele

Kurse für alle, 20.30–22.00 Uhr, mittwochs in der Sporthalle GGS Im Reimel

Tus Mündelheim, Angelika Orben,  
Auf dem Hunsrück 3, 47259 Duisburg,  
☎ 0203 788929, Fax 0203 7578042  
E-Mail [Angelika.Orben@gmx.de](mailto:Angelika.Orben@gmx.de)

## Frauenpower 50+

Spezielle Kräftigungsgymnastik für Rücken, Bauch und Po sorgt für Fitness, Wohlbefinden und Gelassenheit.

Kurs für Frauen, ein Einstieg ist immer möglich. 1 x wöchentlich, donnerstags, 10.30–11.30 Uhr in den Kursräumen des Kultur- und Freizeitzentrum Wehofen, Dr.-Hans-Böckler-Straße

1. Walsumer Judo Club 1961,  
Gretel Pillitteri, Willy-Bartock-Straße 10,  
47179 Duisburg, ☎ 0203 492675,  
E-Mail [info@walsumer-je.de](mailto:info@walsumer-je.de)



## Gymnastik

Erhaltung der Beweglichkeit im Alter

Kurse für alle, montags, 18.00–19.30 Uhr, Duisburg-Neudorf, Hebbelschule, Eingang Grabenstraße  
Seniorenport, Anja Wieldra,  
Masurenallee 34a, 47055 Duisburg,  
☎ 0203 726391, Fax 0203 3985490,  
E-Mail [Fsd1920@web.de](mailto:Fsd1920@web.de)

## Gymnastik 1

Kurse für Frauen, montags, 18.00–19.15 Uhr, Gemeinschaftshauptschule, Gneisenaustraße 251  
TKD Duisburg 1885, Hannah Weber,  
Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg,  
☎ 0203 336528, Fax 0203 336528,  
E-Mail [TKD@arcor.de](mailto:TKD@arcor.de)

## Gymnastik 3

Kurse für Frauen, dienstags, 17.30–19.00 Uhr in der Turnhalle an der Musikschule, Duissernstraße 16  
TKD Duisburg 1885, Heidi Bollmann,  
Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg,  
☎ 0203 336528, Fax 0203 336528,  
E-Mail [TKD@arcor.de](mailto:TKD@arcor.de)

## Gymnastik 4

Kurse für Frauen, donnerstags, 20.00–21.30 Uhr in der Turnhalle an der Musikschule, Duissernstraße 16  
TKD Duisburg 1885, Marion Weller,  
Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg,  
☎ 0203 336528, Fax 0203 336528,  
E-Mail [TKD@arcor.de](mailto:TKD@arcor.de)



## Gymnastik 5

Kurse für alle, mittwochs, 19.00–20.30 Uhr, Gemeinschaftshauptschule, Gneisenaustraße 251  
TKD Duisburg 1885, Jana Rauh,  
Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg.  
☎ 0203 336528, Fax 0203 336528,  
E-Mail [TKD@arcor.de](mailto:TKD@arcor.de)



## Karate 40 Plus

Aufwärmen, Übungen Feinmotorik, Atemschule, Rücken/Haltungsschule, Stretching, Achtsamkeitsübungen. Einfache altersgerechte Bewegungsübungen aus der Kampfkunst  
Kurse für alle, 1 mal wöchentlich  
Ort Duisburg-Mitte, Gymnastikraum Gustav-Heinemann-Realschule  
Vereinigung für Zen Kampfkunst, Willy Horstmann, Holtener Straße, 47167 Duisburg, ☎ 0203 5031450, E-Mail [mail@willy-horstmann.de](mailto:mail@willy-horstmann.de)

## Montags-Wohlfühl-Frauen-Gymnastikgruppe

Wirbelsäulen schonende Gymnastik, Bauchmuskeltraining mit Übungen angelehnt an Pilates; Entspannungstraining  
Kurse für Frauen, 20.00–22.00 Uhr, montags in der Sporthalle GGS Im Reimel  
Tus Mündelheim, Angelika Orben, Auf dem Hunsrück 3, 47259 Duisburg, ☎ 0203 788929, Fax 0203 7578042, E-Mail [Angelika.Orben@gmx.de](mailto:Angelika.Orben@gmx.de)

## Nordic Walking

Weitere Laufangebote und zusätzliche Termine auf Anfrage

Kurs für alle, 6 mal, 10.00 – 11.30 Uhr,  
Duisburg, Neudorfer Wald

Ausdauerschule by Bunert, Jörg Bunert,  
Sternbuschweg 194, 47057 Duisburg,  
☎ 0203 377300 oder 0178 1730778,  
Fax 0203 350590,  
E-Mail [ausdauerschule@bunert.de](mailto:ausdauerschule@bunert.de)

## Nordic Walking

Erlernen der Nordic Walking ALFA-  
Technik, weitere Kurse auf Anfrage,

Kurs für alle, 8 mal, z.B. dienstags,  
18.00 Uhr oder mittwochs 15.00 Uhr

Ort Landschaftspark Nord, Rhein-  
hausen Volkspark oder Fährstraße  
Vellafit (Präventionssportverein),  
Elke Vella, Winkelhauser Straße 47 b,  
47228 Duisburg, ☎ 02065 65950,  
Fax 02065 701566,  
E-Mail [info@vellafit.de](mailto:info@vellafit.de) oder  
[ElkeVella@web.de](mailto:ElkeVella@web.de)

## NordicWalking als Rückenkräftigung

Bei Bedarf Stockausleihe!

Kurse für alle, montags, 18.00–  
19.30 Uhr, Start auf dem Parkplatz 2,  
Niederrhein-Therme, Mattlerbusch,  
Fahn

Stadtsporthund Duisburg, Volker  
Heese, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg,  
☎ 0203 3000880, ☎ 0203 3000881  
und ☎ 0203 3000883

## Physio-Pad

In Verbindung mit dem Physio-Pad  
(Schaumstoffmatte) werden gelenk-  
und rüchenschonende Übungen  
ausgeführt.

Kurse für alle, donnerstags, 19.00–  
20.00 Uhr, Giesenfeldstraße 3,  
47239 Duisburg

Body & Fitness Line, Marion Gaertner,  
Giesenfeldstraße 3, 47239 Duisburg,  
☎ 02151 402 9794,  
E-Mail [info@bodyfitnessline.de](mailto:info@bodyfitnessline.de)

## Pilates

Dehn- und Kräftigungsübungen.

Ziel der klassischen Pilates-Methode:  
Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Stabilität

Kurse für alle, donnerstags, 20.00–  
21.00 Uhr, Giesenfeldstraße 3,  
47239 Duisburg

Body & Fitness Line, Marion Gaertner,  
Giesenfeldstraße 3, 47239 Duisburg,  
☎ 02151 402 9794,  
E-Mail [info@bodyfitnessline.de](mailto:info@bodyfitnessline.de)

## Pilates 50+, Rückenfit 50+

Aufbau der Tiefenmuskulatur, Erlernen  
einer Atemtechnik, Stressabbau,  
Kräftigung der Rückenmuskulatur

Kurse für Frauen, mittwochs 9.00–  
10.00 Uhr, dienstags 19.00–20.00 Uhr,  
Woman's World

Woman's World, Axel Engelhardt,  
Friedrich-Alfred-Straße 21,  
47226 Duisburg, ☎ 02065 51595

## Pilates 50+, Rückenfit 50+

Aufbau der Tiefenmuskulatur, Erlernen einer Atemtechnik, Stressabbau, Kräftigung der Rückenmuskulatur  
Kurse für alle, montags 9.15–10.15 Uhr und donnerstags 19.00–20.00 Uhr, bzw. montags 18.00–19.00 Uhr, Sportpark-Diergardt, Axel Engelhardt, Asterlagerstraße 97-101, 47228 Duisburg, ☎ 02065 676474, Fax 02065 676475

## Pilates – Bauch- und Rückenmuskeltraining

Kurs für alle, dienstags, 11.15–12.00 Uhr, EvgI. Familienbildungswerk Süd, Saal EvgI. Familienbildungswerk, Birgit Höchter, Hinter der Kirche 34, 47058 Duisburg, ☎ 0203 30528-20, Fax 0203 305 28-48, E-Mail [b.hoechter@fbw-duisburg.de](mailto:b.hoechter@fbw-duisburg.de)

## Präventionskurs „Rücken Fit“

Ein sanftes Rückentraining, um Haltungsfehlern und einer schwachen Muskulatur im Halteapparat vorzubeugen.

Kurse für alle, montags, 18.00–19.00 Uhr, Giesenfeldstraße 3, 47239 Duisburg Body & Fitness Line, Marion Gaertner, Giesenfeldstraße 3, 47239 Duisburg ☎ 02151 402 9794, E-Mail [info@bodyfitnessline.de](mailto:info@bodyfitnessline.de)

## Rücken Fit

Kurs für alle

Physiotherapie Florian Männel, Neuhausweg 40, 47167 Duisburg, ☎ 0203 5030401 Fax 0203 5030401, E-Mail [Florimann@aol.com](mailto:Florimann@aol.com)

## Rücken / Fit

Kurse für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund zur Erhaltung der Beweglichkeit und der Mobilität im Alter.

Kursstart nach Anfrage, montags, 12.00 Uhr, 10 Einheiten je 60 Minuten Prävita – kultursensible Gesundheitsförderung, Gesundheitszentrum, Gymnastikraum Dieselstraße 18, 47166 Duisburg Bruckhausen, 4. Etage im Kulturbunker Bruckhausen, ☎ 0203-8055301, Fax 0203-8055302 E-Mail [info@alipisman.de](mailto:info@alipisman.de) [www.praevita.com](http://www.praevita.com)

## Wirbelsäulengymnastik 50 +

Funktionelle Übungen mit Bezug auf den Alltag, Kurse für alle zur Erhaltung der Beweglichkeit, Mobilität und der Ausdauer im Alter.

Kursstart nach Anfrage, dienstags, 12.00 Uhr, 10 Einheiten je 60 Minuten Prävita – kultursensible Gesundheitsförderung, Gesundheitszentrum / Gymnastikraum, Dieselstraße 18, 47166 Duisburg Bruckhausen, 4. Etage im Kulturbunker Bruckhausen ☎ 0203-8055301, Fax 0203-8055302 E-Mail: [info@alipisman.de](mailto:info@alipisman.de) [www.praevita.com](http://www.praevita.com)

## Rückenfit

Kurs für alle, 10 Termine à 60 Minuten, Start nach Absprache, dienstags, 14.00–15.00 Uhr im Rehazentrum B.O.R.

Rehazentrum B.O.R., Benjamin Hölters, Heerstraße 21, 47178 Duisburg

☎ 0203 5447011, Fax 0203 5447044, E-Mail [info@bor-reha.de](mailto:info@bor-reha.de)

## Rückenfit (Präventions-Kursus)

Kurse für alle, donnerstags, 18.45–20.00 Uhr in der Turnhalle der Schule Hebbelstraße

TKD Duisburg 1885, Raimund Kloer, Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg,

☎ 0203 336528, Fax 0203 336528, E-Mail [TKD@arcor.de](mailto:TKD@arcor.de)

## Rückengymnastik

Rückengymnastik, Dehnen-Entspannen, Bewegung mit Bändern, Hanteln, Bällen etc.

Kurse für alle, mittwochs, 20.00–21.30 Uhr in der Turnhalle Mercator-gymnasium, Dickelsbachstraße TV Germania 1902,

Karin Rockeneller, Düsseldorfer Straße 478, 47055 Duisburg,

☎ 0203 774581

## Rückenkurs

Spezielle Seminare und Bewegungsprogramme zu den genannten Schwerpunkten

Kurse für alle, 8 Termine, wöchentlich, Bertaallee 10, 47055 Duisburg

Gesundheitsanlage Strandbad Wedau, Daniela Thiel,

Bertaallee 10, 47055 Duisburg,

☎ 0203 727622, Fax 0203 726437

E-Mail [info@strandbad-wedau.de](mailto:info@strandbad-wedau.de)



## Rückenkurse

Kurse für alle, 6x pro Woche in der Gesundheitsanlage Strandbad Wedau  
 Gesundheitsanlage Strandbad Wedau,  
 Daniela Thiel, Konrad Sühs,  
 Bertaallee 10, 47055 Duisburg,  
 ☎ 0203 727622, Fax 0203 726437  
 E-Mail [info@strandbad-wedau.de](mailto:info@strandbad-wedau.de)

## Rückenschmerzfrei mit System, Abnehmen mit System

Rückenprobleme mit geeigneten Übungs- und Entspannungstechniken auf den „Leib“ rücken. Beim Abnehmen mit allen drei Komponenten: Ernährung/Bewegung und Gewohnheitsmuster den richtigen Einklang finden.

Tägliche Kurse für alle und Individualtraining, Rückenschmerzfrei, Abnehmen

Fit-In Gesundheitsanlage GmbH,  
 Joe Zimmermann, An der Huf 53,  
 47169 Duisburg, ☎ 0203 780493  
 (Infotermine),

E-Mail [fit-in.gesundheit@t-online.de](mailto:fit-in.gesundheit@t-online.de)





## Rückenschule – Wirbelsäulengymnastik Gymnastik für Osteoporose

Kurs für alle, Start jeweils nach den Weihnachts-, Oster- oder Sommerferien, 10 mal 60 Minuten, Gymnastikraum der Praxis für Physiotherapie Reiff

Praxis für Physiotherapie,  
Angelika Reiff, Andersenstraße 32,  
47057 Duisburg, ☎ 0203 350407,  
E-Mail [physioreiff@aol.com](mailto:physioreiff@aol.com)

## Senioren Turngruppe

Angebot für fitte, bewegungsaktive Ältere, Ballspiele (Softball), Gymnastik, gelegentliche Fahrradtouren (nach Wunsch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer)

Kurse für alle, 18.00–20.00 Uhr, dienstags in der Sporthalle GGS Im Reimel

Tus Mündelheim, Angelika Orben,  
Auf dem Hunsrück 3, 47259 Duisburg,  
☎ 0203-788929, Fax 0203-7578042,  
E-Mail [Angelika.Orben@gmx.de](mailto:Angelika.Orben@gmx.de)

## Sport der Älteren

Kurs für alle, 1 x pro Woche, dienstags, 11.00–12.00 Uhr in der Wilhelm-Otto-Halle, Friesenplatz 1

Homberger TV, Magret Strehlau,  
Friesenplatz 1, 47198 Duisburg,  
☎ 02066 22860, Fax 02066 22869,  
E-Mail [homberger\\_turnverein@web.de](mailto:homberger_turnverein@web.de)

## Stuhlgymnastik

Alle Kurse finden Sie im aktuellen Programm. Wir bieten 45 Kurse im Bereich Gesundheit und Bewegung für Personen 50+ an.

Kurse für alle, halbjährlich über 18–22 Wochen, täglich morgens und abends, 1 x wöchentlich, Rheinhausen/Homberg/Rumeln-Kaldenhausen Kath. Bildungsforum Familienbildungsstätte, Frau Heger, Händelstraße 16, 47226 Duisburg ☎ 02065 51955, Fax 02065 56541, E-Mail [Fbs-duisburg@bistum-muenster.de](mailto:Fbs-duisburg@bistum-muenster.de)

## Tanzkreis

Kurse für alle, mittwochs, 16.30–18.00 Uhr, Turnhalle an der Musikschule, Duissernstraße 16 TKD Duisburg 1885, Marion Weller, Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg, ☎ 0203 336528, Fax 0203 336528, E-Mail [TKD@arcor.de](mailto:TKD@arcor.de)

## Trocken-Gymnastik

Kursangebot zur Erhaltung der Beweglichkeit

Kurse für alle, 5 Termine, freitags, 13.00–14.00 Uhr und 17.00–18.00 Uhr, Altenheim, Aachener Straße Bund für Osteoporose, Hannelore Bickmann, Kaiser-Friedrich-Straße 12, 47169 Duisburg, ☎ 0203 405689

## Vital-plus; 50 plus; Rücken-vital

Moderne Funktionsgymnastik im Rahmen von Prävention und Rehabilitation

Kurse für alle, dienstags und donnerstags 9.15 und 17.00 Uhr, mittwochs 10.00 Uhr, montags 20.00 Uhr und freitags 11.00 Uhr, Kursraum Wellness-Garden Wellness-Garden, Thomas Jütte, Kaiserstraße 312 a, 47178 Duisburg-Walsum, ☎ 0203 476011, Fax 0203 478154, E-Mail [wellness-garden@t-online.de](mailto:wellness-garden@t-online.de)

## Wirbelsäulengymnastik, Gesund durch Bewegen, Osteoporosevorbeugung

Gymnastik in Gruppen, auch an Geräten

Kurse für alle, 10 Termine, wöchentlich, Prinzenstraße 5/3a, 47179 Duisburg Praxis für Physiotherapie Isphording und Partner, Robert Jansen, Prinzenstraße 5/3a, 47179 Duisburg, ☎ 0203 494499, Fax 0203 494457, E-Mail [IPPhysioP@t-online.de](mailto:IPPhysioP@t-online.de)

## Wirbelsäulenschonende Gymnastik

Kurse für alle, donnerstags, 17.30–18.15 Uhr, Evangelisches Familienbildungswerk Süd, Gymnastikraum Evgl. Familienbildungswerk, Birgit Höchter, Hinter der Kirche 34, 47058 Duisburg, ☎ 0203 30528-20 Fax 0203 305 28-48 E-Mail [b.hoechter@fbw-duisburg.de](mailto:b.hoechter@fbw-duisburg.de)

## Bewegungsangebote im Wasser

### Aqua Fit / Herz Kreis- lauf für Männer 50 +

Kurse im Wasser für Männer zur  
Erhaltung der Mobilität und der  
Ausdauer im Alter.

Kursstart nach Anfrage, dienstags,  
18.00 Uhr oder freitags 19.00 Uhr,  
10 Einheiten je 60 Minuten,  
Lehrschwimmbekken Heisterbacher-  
straße, Duisburg Beeckerwerth oder  
Lehrschwimmbekken Unter den  
Kastanien, Duisburg Walsum  
Prävita – kultursensible Gesund-  
heitsförderung, Dieselstraße 18,  
47166 Duisburg Bruckhausen  
4. Etage im Kulturbunker Bruckhausen,  
☎ 0203-8055301, Fax 0203-8055302  
E-Mail [info@alipisman.de](mailto:info@alipisman.de)  
Internet [www.pravita.com](http://www.pravita.com)



### Wassergymnastik

Kurse für alle, mittwochs, 19.00–  
19.45 Uhr im Lehrschwimmbekken  
Hallenbad Memelstraße, Duisburg-  
Neudorf

Stadtsporthund Duisburg,  
Volker Heese, Bertaallee 8b,  
47055 Duisburg, ☎ 0203 3000880,  
3000881 und 3000883

### Wassergymnastik

Kurse für Frauen, mittwochs, 15.00–  
15.45 Uhr im Bethesda-Krankenhaus  
TKD Duisburg 1885, Raimund Kloer,  
Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg,  
☎ 0203 336528, Fax 0203 336528,  
E-Mail [TKD@arcor.de](mailto:TKD@arcor.de)



## Wassergymnastik

Kurse mit Qualitätssiegel

„Sport pro Gesundheit“

Kurse für alle, wöchentlich 1 Übungsstunde, donnerstags in verschiedenen Turnhallen in Duisburg-Neudorf und Duisburg-Duisern

TKD Duisburg 1885, Raimund Kloer, Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg, ☎ 0203 336528, Fax 0203 336528, E-Mail [TKD@arcor.de](mailto:TKD@arcor.de)

## Wassergymnastik und Osteoporose

Kurse für alle, donnerstags, 15.30–

16.15 Uhr im Evgl. Krankenhaus

Bethesda, Heerstraße 217

Evgl. Familienbildungswerk, Birgit Höchter, Hinter der Kirche 34, 47058 Duisburg, ☎ 0203 305 28-20, Fax 0203 305 28-48, E-Mail [b.hoechter@fbw-duisburg.de](mailto:b.hoechter@fbw-duisburg.de)

## Wassergymnastik für Frauen 50 +

Kurse im Wasser für Frauen zur Erhaltung der Beweglichkeit und der Mobilität im Alter.

Kursstart nach Anfrage dienstags 18.00 Uhr oder freitags 19.00 Uhr  
10 Einheiten je 60 Minuten

Lehrschwimmbecken Heisterbacherstraße, Duisburg Beeckerwerth oder Lehrschwimmbecken Unter den Kastanien, Duisburg Walsum, Prävita - kultursensible Gesundheitsförderung, Dieselstraße 18, 47166 Duisburg Bruckhausen  
☎ 0203-8055301, Fax 0203-8055302  
E-Mail [info@alipisman.de](mailto:info@alipisman.de)  
Internet: [www.praevita.com](http://www.praevita.com)



## Rehabilitations- und Behindertensport – SSB Duisburg

Die Duisburger Sportvereine bieten ein reichhaltiges Angebot an Rehabilitations- und Behindertensport für Bürgerinnen und Bürger in Duisburg an. Im Folgenden finden Sie, nach Stadtbezirken geordnet, die Vereine wieder, die direkt bei Ihnen ein qualitativ hochwertiges Angebot durchführen. Weitere Informationen erhalten Sie direkt beim Stadtsportbund Duisburg, ☎ 0203 3000 811 oder unter [www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de):

Stadtsportbund  
Duisburg



### Bezirk Walsum

Behinderten-Sport-  
gemeinschaft Walsum

☎ 02855 5446

Gesundheits- und  
Rehasportverein Walsum

Friedrich-Ebert-Straße 190,  
47179 Duisburg

Rehaktiv

☎ 0203 5447011



## Bezirk Hamborn

### BSF Hamborn 07 top-fit

☎ 0203 599822 und

☎ 0203 5031744

## Bezirk Meiderich

### Kodokan Duisburg 1976

☎ 0203 446861

## Bezirk Homberg

### Behindertensport- gemeinschaft Homberg

☎ 02066 35938

Herzsportverein an der  
Rheinklinik St. Joseph  
Ahrstraße 100, 47139 Duisburg

## Bezirk Mitte

### Gehörlosen Sportverein Duisburg 1937

Maybachstraße 31, 47809 Krefeld

### impuls -Verein für Gesundheitssport

☎ 0203 26460

## Rehafit -Duisburg

☎ 0203 284656

## SG Duisburg Neudorf

☎ 02065 82242

## VSG Duisburg

☎ 0203 724774

## Bezirk Rheinhausen

### FC Rumeln -Duisburg 1955

☎ 02151 409090

### Rehasportverein Rheinhausen

☎ 0203 56666

### Verein zur Informations- förderung Sport und Gesundheit

Handy 0172 2307084

## VSG Rheinhausen

☎ 02065 29546 und

☎ 02065 55531

## Bezirk Süd

### BSG für Rollstuhlfahrer Duisburg-Buchholz

☎ 0203 727184

### Duisburger Reitverein 64 Biegerhof

☎ 0203 706053 und

☎ 0203 700688

### Institut für Gesundheits- förderung und Sporttherapie Klinikum Duisburg

☎ 0203 7332901

## SC Duisburg Süd 1984

☎ 0203 760363

### Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie

☎ 0201 1837373



## Rehasport, Angebote für Menschen mit Behinderung

### Gymnastik für Frauen mit Behinderung

Kurse für Frauen mit Behinderung, mittwochs, 18.00–19.30 Uhr, Sportplatz der VSG Duisburg, 47055 Duisburg, Im Sportpark Wedau, Kalkweg 145  
VSG Duisburg e.V, Eva Goworek, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

### Gymnastik für Frauen mit Behinderung

Kurse für Frauen mit Behinderung, mittwochs, 18.15–19.45 Uhr auf dem Sportplatz der VSG Duisburg, 47055 Duisburg, Im Sportpark Wedau, Kalkweg 145  
VSG Duisburg e.V, Eva Goworek, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

### Gymnastik für Frauen mit Behinderung

Kurse für Frauen mit Behinderung, donnerstags, 19.00–20.00 Uhr in der Turnhalle der Christy Brown Sonderschule, 47166 Duisburg-Neumühl, Kalthoffstraße 20  
VSG Duisburg, Cilli Manthey, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

### Gymnastik für Schlaganfallpatienten

Verschiedene Übungen zur Schulung von Schlaganfallbehinderten  
Angebot für Menschen mit Behinderung, wöchentlich, freitags, 14.30–15.30 Uhr im AWO-Seniorenzentrum, Karl-Jarres-Straße 100  
Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Duisburg, Manfred Wessel, Gustav-Adolf-Straße 12, 47057 Duisburg, ☎ 0203 370269, E-Mail [wessel-duisburg@ish.de](mailto:wessel-duisburg@ish.de)

### Gymnastik und Ballspiele für Menschen mit Behinderung

Kurse für Menschen mit Behinderung, mittwochs, 17.30–19.00 Uhr in der Turnhalle der Gottfried-Wilhelm-Leibnitz-Gesamt Schule, 47166 Duisburg, Hamborner Straße 274  
VSG Duisburg, Ursula Wissenberg und Dagmar Pollock, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

### Gymnastik und Volleyball für Menschen mit Behinderung

Kurse für Menschen mit Behinderung, montags, 17.00–19.00 Uhr in der Turnhalle der Gottfried-Wilhelm-Leibnitz-Gesamt Schule, 47166 Duisburg-Hamborn, Hamborner Straße 274  
VSG Duisburg, Ursula Wissenberg, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

## Hallensport für blinde und sehbehinderte Menschen

Kurse für alle, mittwochs, 18.15–20.00 Uhr in der Turnhalle I der Gemeinschafts-Hauptschule Gutenbergstraße, 47053 Duisburg-Mitte, Musfeldstraße 148

VSG Duisburg, Eva Goworek, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

## Koronare Herz Erkrankung/Diabetes

Sonstige Angebote für Menschen mit Behinderung, 1 mal monatlich und nach Bedarf, 17.00–19.00 Uhr, HansasträÙe 15, Duisburg, DB-Gebäude Eckhard Ziemer, Lehrerstraße 70, 47167 Duisburg, ☎ 0203 585481

## Rückentraining-Rehasport

Rückentrainingsgruppen im Rahmen des Rehabilitationssports mit entsprechender Verordnung.

ARZD Impuls, Düsseldorf SträÙe 29 47051 Duisburg, ☎ 0203-2981006 [rkalinowski@arzd.de](mailto:rkalinowski@arzd.de) [www.arzd.de](http://www.arzd.de)

## Schwimmen für Menschen mit Behinderung

Kurse für Menschen mit Behinderung, montags, 19.00–21.00 Uhr im Hallenbad Obermeiderich, 47138 Duisburg-Obermeiderich, Neumühler Straße 80

VSG Duisburg, Cecilia Manthey und Iris BröÙke, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

## Schwimmen für Menschen mit Behinderung

Kurse für Menschen mit Behinderung, donnerstags, 19.00–21.00 Uhr im Hallenbad Wanheim, 47249 Duisburg, Düsseldorf Landstraße 15 VSG Duisburg, Hilde Trabert und Vanessa Hanz, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

## Sport bei paVK

Gegen die so genannte „Schaufensterkrankheit“ helfen konstante Bewegungsreize. Ziel ist es im Laufe der Therapie die Gehstrecke zu verlängern.

Kurse für Menschen mit Behinderungen, 1x die Woche, 50 ÜE, 18 Monate, freitags 10.45 bis 11.45 Uhr

IGS Klinikum Duisburg, Daniela Schwarz, Sporthalle Therapie- und Bewegungszentrum, zu den Rehwiesen 7, 47055 Duisburg, ☎ 0203 7332901, Fax 0203 7332969 [therapiezentrum@klinikum-duisburg.de](mailto:therapiezentrum@klinikum-duisburg.de)

## Sport für Menschen mit geistiger Behinderung

Kurse für Menschen mit Behinderung, dienstags, 17.30–18.30 Uhr in der Turnhalle der Gesamtschule Duisburg-Süd, 47269 Duisburg-GroÙenbaum, GroÙenbaumer Allee 168-174 VSG Duisburg, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

## Sport für MS-Erkrankte

Kurse für Menschen mit Behinderungen, montags, 18.00–19.30 Uhr in der Turnhalle II des Mercator-gymnasiums, 47053 Duisburg-Mitte, Musfeldstraße 148

VSG Duisburg, Hans Vogt,  
Kalkweg 145, 47055 Duisburg,  
☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

## Sport nach Herzerkrankung

Kurse für Menschen mit Behinderung, montags, 17.30–19.00 Uhr in der Turnhalle der Berthold-Brecht-Kolleg-schule Am Ziegelkamp 28-30, 47259 Duisburg-Huckingen

VSG Duisburg, Werner, Horst und Gaby Wüstkamp, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

## Sport nach Schlaganfall

Kurse für Menschen mit Behinderung, montags, 17.30–19.00 Uhr, Turnhalle der Gottfried-Wilhelm-Leib-nitz-Gesamtschule, 47166 Duisburg-Neumühl, Kalthoffstraße 20

VSG Duisburg, Marion Zechmann,  
Kalkweg 145, 47055 Duisburg,  
☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

## Tandemfahren für blinde und sehbehinderte Menschen

Radwandern mit verschiedenen Start und Zielpunkten. Gesunde und erhol-same Freizeitgestaltung

Sonstige Angebote für Menschen mit Behinderung, sonntags, monatlich, ganztags in Duisburg und Umgebung  
Blinden- und Sehbehindertenverein  
Duisburg, Horst Schilbach,  
Felsenstraße 28, 47058 Duisburg,  
☎ 0203 337456,  
E-Mail [Horst.schilbach@t-online.de](mailto:Horst.schilbach@t-online.de)

## Tanzen

Tanzen für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen

Veranstaltung für alle, Tanzcafe Maxim, Wintgenstraße 63-71  
Alzheimer Gesellschaft Duisburg,  
Bettina Vootz, Wintgensstraße 63-71,  
47058 Duisburg, ☎ 0203 3095100,  
Fax 0203 3095399

## Trockengymnastik für Osteoporose-betroffene

Koordination, Gleichgewichtstraining, Muskelkräftigung

Kurse für alle im Gemeindesaal St. Gabriel, Gabrielstraße, 47055 Duisburg

Selbsthilfegruppe Osteoporose  
Duisburg 51, Christine Schächner,  
Prinzenstraße 69, 47058 Duisburg,  
☎ 0203 336444

## Volleyball für Menschen mit Behinderung

Kurse für Menschen mit Behinderung, freitags, 16.30–18.00 Uhr in der Turnhalle der Gesamtschule Hochfelder Markt, 47053 Duisburg-Hochfeld, St. Johannastraße 35

VSG Duisburg, Marion Zechmann, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

## Wassergymnastik

Für Patienten mit orthopädischen Erkrankungen, z.B. Arthrosen oder der Zustand nach Prothesen- oder Endoprothesenversorgung (TEP). Ziel des Kurses ist es sich sicherer und schmerzfreier bewegen zu können.

1-2x die Woche, 50 ÜE, 18 Monate, verschiedene Zeiten, montags bis freitags im Bewegungsbad

IGS Klinikum Duisburg, Daniela Schwarz, Sporthalle Therapie- und Bewegungszentrum, zu den Rehwiesen 7, 47055 Duisburg, ☎ 0203 7332901, Fax 0203 7332969 [therapiezentrum@klinikum-duisburg.de](mailto:therapiezentrum@klinikum-duisburg.de)

## Wassergymnastik-Rehasport

### Wassergymnastikgruppen

ARZD Impuls, Düsseldorf Straße 29, 47051 Duisburg, ☎ 0203-2981006, [rkalinowski@arzdz.de](mailto:rkalinowski@arzdz.de) [www.arzdz.de](http://www.arzdz.de)

## Wasser- und Trockengymnastik

Bewegungen unter Anleitung von speziell geschulten Therapeuten und Therapeutinnen für Osteoporose

Kurse für alle an verschiedene Orten Osteoporose SHG DU-Süd, Marianne Mühlhoff, An der Huf 45, 47269 Duisburg, ☎ 0203 765359, E-Mail [m-muehlhoff@t-online.de](mailto:m-muehlhoff@t-online.de)

## Wassergymnastik für Parkinsonerkrankte

Kurse für Menschen mit Behinderung, montags, 19.00–20.30 Uhr im Schwimmbad der Christy-Brown-Sonderschule, 47166 Duisburg-Neumühl, Kalthoffstraße 20

VSG Duisburg, Clarrisa Brecht, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

## Rückentraining PLUS

ARZD Training mit chipkartengesteuerten Trainingsgeräten und Funktionstraining in einem für einen schmerzfreien Rücken!

ARZD Zentrum, Düsseldorf Straße 29, 47051 Duisburg, ☎ 0203-26460 oder 2981006 [rkalinowski@arzdz.de](mailto:rkalinowski@arzdz.de) [www.arzdz.de](http://www.arzdz.de)

## Wirbelsäulengymnastik

Kurse für alle, donnerstags, 10.30–11.30 Uhr, Clubhaus der VSG Duisburg, 45055 Duisburg, Im Sportpark Wedau, Kalkweg 145

VSG Duisburg, Horst Stenzel, Kalkweg 145, 47055 Duisburg, ☎ 0203 724774, Fax 0203 7200174

# Ernährung

## Abnehmen mit System

Rückenprobleme mit geeigneten Übungs- und Entspannungstechniken auf den „Leib“ rücken. Beim Abnehmen mit allen drei Komponenten: Ernährung/Bewegung und Gewohnheitsmuster den richtigen Einklang finden.

Kurse für alle und Individualtraining, täglich stattfindende Kurse Rückenschmerzfrei, Abnehmen

Fit-In Gesundheitsanlage GmbH,  
Joe Zimmermann, An der Huf 53,  
47169 Duisburg, ☎ 0203 780493  
(Infotermine),  
E-Mail [fit-in.gesundheit@t-online.de](mailto:fit-in.gesundheit@t-online.de)

## Individuelle Ernährungsberatung

Individualberatung für alle, 3–5 Beratungssitzungen nach Vereinbarung, Ernährungspraxis INTAKT  
Ernährungspraxis INTAKT, Miriam Kvesa, Ärztezentrum der Wedau Kliniken, Zu den Rehwiesen 5, 47055 Duisburg, ☎ 0203 500 7169, Fax 0203 4796570, E-Mail [info@essen-ohne-frust.de](mailto:info@essen-ohne-frust.de)



## Move & Food

Bewegung, Ernährung und Verhaltensmanagement als Grundlage eines gesunden Lebensstils.

Ein Kombinationskurs.

ARZD Zentrum, Düsseldorf Straße 29,  
47051 Duisburg

☎ 0203-26460 oder 2981006

[rkalinowski@arzd.de](mailto:rkalinowski@arzd.de)

[www.arzd.de](http://www.arzd.de)



## Leichter Essen – leichter Leben

Dieser Ernährungskurs bietet ein Training für eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise an und zeigt, wie man ohne Verbote und Pillen sein Gewicht dauerhaft reduzieren kann. Dabei erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundlagen der Ernährung zu verinnerlichen, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu analysieren und dauerhaft zu verändern.

Kurs für alle, 1x pro Quartal mit 8 UE, dienstags, 18.00–19.00 Uhr im Konferenzraum 1 der Geschäftsführung Klinikum Duisburg, Daniela Schwarz, zu den Rehwiesen 7–9, 47055Duisburg, ☎ 0203 7332901, Fax 0203 7332969



## RICHTIG ESSEN – GESÜNDER LEBEN

6 Einheiten, je 90 Min. 120,- €.

Kurs zur Ernährungsoptimierung und Vermeidung ernährungsbedingter Erkrankungen, wie Diabetes, Gicht, Herz-Kreislaufkrankungen u.a.

Kurse für alle, 23.4.–18.6.2009, 18.30–20.00 Uhr (weitere auf Anfrage)

Ernährungspraxis INTAKT, Miriam Kvesa, Ärztezentrum der Wedau Kliniken, Zu den Rehwiesen 5, 47055 Duisburg, ☎ 0203 500 7169, Fax 0203 4796570, E-Mail [info@essen-ohne-frust.de](mailto:info@essen-ohne-frust.de)

## RICHTIG ESSEN – Gewichtcoaching mental (Infoveranstaltung zum Kurs)

In diesem neuartigen Kurs zur Gewichtsreduktion wird insbesondere das Ernährungsverhalten angesprochen. Das mentale Schlankheitstraining und die für den Kurs eigens entwickelte Motivations-CD helfen, die ungünstigen Gewohnheiten abzulegen und zu optimieren.

Kurs für alle und Individualberatung, 27.4.2009, 14.9.2009, 26.10.2009, 19.00–20.00 Uhr, Ernährungspraxis INTAKT

Ernährungspraxis INTAKT, Miriam Kvesa, Ärztezentrum der Wedau Kliniken, Zu den Rehwiesen 5, 47055 Duisburg, ☎ 0203 500 7169, Fax 0203 4796570

E-Mail [info@essen-ohne-frust.de](mailto:info@essen-ohne-frust.de)



# Stressbewältigung

## Autogenes Training

AT ist ein leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren, das gut in den Alltag zu übertragen ist.

Kurse für alle, 6 Termine, 17.30–19.00 Uhr, 19.00–20.30 Uhr, Ludgerushaus, H.-Bartmann-Str. 2, 47057 Duisburg  
Karin Parker, Krähenbüschken 74, 45479 Mülheim, ☎ 0208 43789891, Fax 0208 990573, E-Mail [info@autogenestraining-nrw.de](mailto:info@autogenestraining-nrw.de)

## Autogenes Training; Muskelentspannung nach Jacobson

Das Entspannungsverfahren wird mit dem Ziel vermittelt, es regelmäßig in den Alltag zu integrieren.

Kurse für alle, 8 Termine, vorwiegend Abendkurse; Wochenendseminare; einige Vormittagskurse, mehrere Kursstandorte, vorwiegend in Duisburg-Duisern  
Ruhe-Entspannung-Kraft, Anita Hampel, Königsberger Allee 64, 47058 Duisburg, ☎ 0203 13489177

## Brain-Gym®-Gehirngymnastik

Im Kopf und im Körper fit bis ins hohe Alter bleiben.

Kurse für alle, halbjährlich, 5 mal, mittwochs, 18–19.30 Uhr  
Kath.Bildungsforum, Familienbildungsstätte, Marika-Sigrid Nosek, Händelstraße 16, 47226 Duisburg, ☎ 0206551955, Fax 0206556541, [Fbs-duisburg@bistum-muenster.de](mailto:Fbs-duisburg@bistum-muenster.de)

## Entspannung durch Tai Chi-Qi Gong

Sanfte Bewegungen langsam und bewusst vollzogen ermöglichen eine vitalisierende Atmung, tiefe Entspannung und eine Energetisierung von Körper und Geist.

ARZD Zentrum, Düsseldorfer Straße 29, 47051 Duisburg  
☎ 0203-26460 oder 2981006  
[rkalinowski@arzd.de](mailto:rkalinowski@arzd.de)  
[www.arzd.de](http://www.arzd.de)

## Entspannt älter werden

Kurse für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich  
AWO, Hermann-Grothe-Straße 96 AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum, Frau Herfurtner, Börsenstraße 10, 47051 Duisburg, ☎ 0203 3095600, Fax 0203 3095610

## Hatha / Yoga

Entspannungskurse für Leib und Seele

Kursstart nach den Sommerferien 14.08.2009, mittwochs 17.00Uhr  
8 Einheiten je 60 Minuten  
Prävida – kultursensible Gesundheitsförderung, Gesundheitszentrum / Gymnastikraum, Dieselstraße 18, 47166 Duisburg Bruckhausen, 4. Etage im Kulturbunker Bruckhausen  
☎ 0203 8055301, Fax, 0203 8055302  
E-Mail: [info@alipisman.de](mailto:info@alipisman.de)  
[www.praevita.com](http://www.praevita.com)



## Hatha-Yoga

Kleine Gruppen mit maximal 7 TeilnehmerInnen.

Kurse für alle, die Kurse beginnen fortlaufend, donnerstags, 11.00–12.30 Uhr, Psychologische Praxis, Rheinallee 11, 47119 Duisburg  
Psychologische Praxis,  
Frauke Borgards-Zwering  
(Yogalehrerin (FG)), Rheinallee 11,  
47119 Duisburg, ☎ 0203 8796086,  
E-Mail [borgards.zwering@t-online.de](mailto:borgards.zwering@t-online.de)

## Meridian-Energie-Technik (MET)

Die MET ist eine einfach zu erlernende Technik, die von der Akupunktur abgeleitet ist und emotionales / seelisches Ungleichgewicht in die Balance zurückführen kann (Hilfe zur Selbsthilfe).

Kurse für alle

Naturheilpraxis Ulrike Laß,  
Königstraße 61, 47051 Duisburg,  
☎ 0203 31789227, Fax 0203 6088624

## Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode

Informationen zu Ursachen, Auslösern und Wirkungen von Stress; Umgang mit Stress im Zusammenhang mit der Feldenkrais-Methode; Methode zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Lernfähigkeit, Reduzierung von Schmerzen

Kurse für alle, je 1 Termin, sonntags 11.00–16.30 Uhr; fortlaufende Angebote, 10 Termine, donnerstags 18.00–19.15 Uhr, Eichenstraße 22, Duisburg-Rheinhausen (Oestrum); Hadrianstraße, Moers-Asberg  
Annette Roos-Steinkamp,  
Karrenweg 32, 47239 Duisburg,  
☎ 02151 402609,  
E-Mail [an-roos@t-online.de](mailto:an-roos@t-online.de)

## Stressbewältigungs- training, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Wie entsteht mein eigener Stress und welche Strategien kann ich zu seiner Reduzierung anwenden? Systematisches Erlernen einer Entspannungsmethode zur Vorbeugung stressbedingter Krankheitsbilder.

Kurse für alle, 10 Termine, wöchentlich, 90 Min., wochentags nach Vereinbarung; 7 Termine, wöchentlich, dienstags oder mittwochs, 19.00–20.30 Uhr, Martinstraße 14, 47228 Duisburg  
Praxis für psychologische Beratung, Heike Stüttgen, Martinstraße 14, 47228 Duisburg, ☎ 02065 679802  
E-Mail [stuettgen@psychologische-beratung-rheinhausen.de](mailto:stuettgen@psychologische-beratung-rheinhausen.de)

## Yoga

Die alte Tradition des Yoga hat zum Ziel, mit harmonisierenden Übungen Körper, Atem und Geist in ein Gleichgewicht zu bringen. Das bedeutet, dass Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln beweglich gehalten und eine Entspannung auf Nerven und Muskeln erzielt wird.

Kurse für alle, 5x pro Woche dienstags, mittwochs, donnerstags, 20.00–21.30 Uhr im Gymnastikraum oder in der Sporthalle Therapie- und Bewegungszentrum oder im Gymnastikraum Geriatrische Tagesklinik  
Klinikum Duisburg, Daniela Schwarz, zu den Rehwiesen 7-9, 47055 Duisburg, ☎ 0203 7332901, Fax 0203 7332969

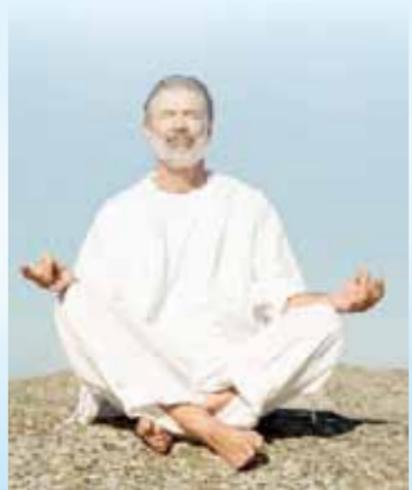
## Yoga

Kurse für alle, 1 x pro Woche, mittwochs, 18.00 –19.30 Uhr, Franz-Haniel-Gymnasium Homberg (Kleine Halle), Saarstraße  
Homberger TV, Magret Strehlau, Friesenplatz 1, 47198 Duisburg  
☎ 02066 22860, Fax 02066 22869,  
E-Mail [homberger\\_turnverein@web.de](mailto:homberger_turnverein@web.de)

## Yoga und Entspannung, Atementspannung

Es werden Yoga-Übungen, Entspannungselemente und Atementspannungsübungen angeboten.

Kurse für alle, dienstags, 9.00–10.00 und 10.00–11.00 Uhr, Lösörterstr. 71, 47137 Duisburg-Meiderich  
AS-Naturheilkunde, Anja Schütz, Lösörterstraße 71, 47137 Duisburg-Meiderich, ☎ 0203 3632484,  
E-Mail [info@AS-Naturheilkunde.de](mailto:info@AS-Naturheilkunde.de)



# Sucht – Angebote für Abhängige und Angehörige

## Für Alkohol- und Medikamentenabhängige, Gefährdete und deren Angehörige

**Kostenfreie Gesprächsgruppen**

Gesprächsgruppen für alle,  
Hochemmericher Markt 1-3,  
47226 Duisburg

Selbsthilfegruppen „Bürgerhaus  
Hütte“ Freundeskreise in der  
Diakonie Duisburg-West, Volker Moos,  
Krefelder Straße 211 b,  
47226 Duisburg, ☎ 02065 313814,  
E-Mail [SHG-Huette@gmx.de](mailto:SHG-Huette@gmx.de)

## Meetings der Anonymen Alkoholiker

**Selbsthilfegruppen für Alkoholabhängige**

Meetings für alle an verschiedenen  
Orten

Anonyme Alkoholiker, Joachim Braun,  
Düsseldorfer Straße 6-8,  
47051 Duisburg, ☎ 0203 3439577,  
E-Mail [Joachim.duisburg@versanet.de](mailto:Joachim.duisburg@versanet.de)



## Nichtraucher in 10 Schritten

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Rauchverhalten zu analysieren, schrittweise zu verändern, sowie Alternativen zu entwickeln und die Entwöhnung zu stabilisieren.

Kurse für alle, 1x im Halbjahr für  
10 UE, dienstags, 20.00–21.30 Uhr  
im Konferenzraum 1 der Geschäftsführung

Klinikum Duisburg, Daniela Schwarz,  
zu den Rehwiesen 7-9,  
47055 Duisburg, ☎ 0203 7332901,  
Fax 0203 7332969

# Gewaltprävention

## Selbstverteidigung

Kurse für Frauen, 1 x wöchentlich,  
Duisburg-Rheinhausen, Lise-Meitner-  
Gesamtschule, Lessingstraße 3

AKS-Rheinhausen, Annette Reuter,  
Beguinenstraße 27, 47228 Duisburg

☎ 0265 29110,

E-Mail [reuterannette@yahoo.de](mailto:reuterannette@yahoo.de)

## Konflikte und Gewalt in der Pflege

Bettina Vootz, Wintgensstraße 63-71,  
47058 Duisburg, ☎ 0203 3095100,  
Fax 0203 3095399

## Selbstverteidigung Polizei Sportverein Duisburg 1920

Kurse für alle, dienstags und  
donnerstags, 10.00–12.00 Uhr

Dieter Langner, Schillerstraße 12,

47239 Duisburg, ☎ 02151 40 69 62,

Polizei Sportverein Duisburg 1920,

Futterstraße 12, 47058 Duisburg-Mitte,

☎ 0203 331410,

[www.psv-duisburg.de](http://www.psv-duisburg.de)

## Kriminalprävention/ Opferschutz

Vorträge und Informationen zu den  
Themen:

- Gewalt gegen Frauen
- Stalking
- Häusliche Gewalt
- Schutz vor Straftaten unterwegs
- Sicherheit an der Wohnungstür
- Haustürgeschäfte, Kaffeefahrten  
und Gewinnarufe
- Taschendiebstahl
- Gewalt in der Pflege
- Computerprävention

Weiterhin: Selbstbehauptungskurse  
für Senioreninnen und Senioren

Nähere Informationen erhalten Sie  
auf der Homepage unter:

[http://www.polizei-nrw.de/duis-  
burg/vorbeugung-1/](http://www.polizei-nrw.de/duis-<br/>burg/vorbeugung-1/)

oder in der kriminalpolizeilichen  
Beratungsstelle.

**Kriminalkommissariat 34,**

Burgplatz 19, 47051 Duisburg

☎ 0203 280-4344

## Selbstverteidigung

1. Walsumer-Judo-Club,

Frau Hagenacker, ☎ 0203 492675

## Krankenhäuser und Gesundheitszentren

Krankenhäuser und deren angeschlossene Gesundheitszentren bieten in enger Kooperation mit diversen Krankenhaus-Fachabteilungen qualifizierte Maßnahmen zur Prävention und Rehabilitation an. Diese reichen von Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsangeboten bis hin zu speziellen Rehasportgruppen bei vorliegenden chronischen Erkrankungen.



**A·R·Z·D Zentrum für Prävention, Rehabilitation & Ergotherapie**  
Düsseldorfer Str. 29 · 47051 Duisburg  
☎ 0203 26460 · Fax 0203 27470  
[info@arzd.de](mailto:info@arzd.de) · [www.arzd.de](http://www.arzd.de)



**CONVALESCO – Therapiezentrum für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie**

Zu den Rehwiesen 5 · 47055 Duisburg  
☎ 0203 3464234 · Fax 0203 3464233  
[www.convalesco.de](http://www.convalesco.de) · [info@convalesco.de](mailto:info@convalesco.de)



### Rhein-Klinik

Ahrstraße 100 · 47139 Duisburg  
☎ 0203 8001-0 · Fax 0203 8001-666  
[www.rhein-klinik-duisburg.de](http://www.rhein-klinik-duisburg.de)



**Klinikum Duisburg – Wedau Kliniken, Therapie- und Bewegungszentrum Klinikum vital**  
Zu den Rehwiesen 9 · 47055 Duisburg  
☎ 0203 733-0 · Fax 0203 733-1801  
[info@klinikum-duisburg.de](mailto:info@klinikum-duisburg.de)  
[www.klinikum-duisburg.de](http://www.klinikum-duisburg.de)



**Saluvital – Ihr Zentrum für Gesundheitsförderung im Malteser Krankenhaus St. Anna**  
Oliver Fimmers, Simone Jez  
Albertus-Magnus-Straße 33  
47259 Duisburg-Huckingen  
☎ 0203 755-1234  
[kursanmeldung@saluvital.de](mailto:kursanmeldung@saluvital.de)  
[www.saluvital.de](http://www.saluvital.de)

## Selbsthilfegruppen

Auch in Selbsthilfegruppen wird durch sportliche und andere Aktivitäten aktiv dazu beigetragen, die Lebensqualität der Generation 50+ positiv zu beeinflussen. Viele Duisburger Selbsthilfegruppen unterbreiten daher allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern ein breitgefächertes Sport-, Gesundheits- und Fitnessangebot.

Nähere Informationen zu den Duisburger Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg, Musfeldstraße, 161-163, 47053 Duisburg, ☎ 0203 60990-41 oder bei [www.selbsthilfe-duisburg.de](http://www.selbsthilfe-duisburg.de)

### Information zum Krankheitsbild Morbus Parkinson

Gespräche, Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Kuchen, Vorträge von Fachärzten, Apothekern und Therapeuten, Singen, Tanzen, Bewegungsspiele, Sitztanz usw.

Sonstige Angebote für alle in der Notkirche der Evangelischen Gemeinde Duisern, Martinsstraße 37

Deutsche Parkinson Vereinigung, Günter Brautschek, Kregel. 36d, 46539 Dinslaken, ☎ 02064 91443

### Kontaktgruppentreffen für Lebererkrankte, Lebertransplantierte und Angehörige

Informationsaustausch für Lebererkrankte, Patienten auf der Warteliste zur Lebertransplantation und deren Angehörige, Lebertransplantierte, Erfahrungsaustausch, gemütliches Beisammensein zum Teil mit Referentinnen und Referenten zu gewünschten Themen

Veranstaltung für alle im Kaminzimmer der Johanneskirche, Weserstraße 36, 45136 Essen  
Lebertransplantierte Deutschland, Moni Kuhlen, Lionweg 10, 45136 Essen, ☎ 0201 3657664, [moni.kuhlen@lebertransplatation.de](mailto:moni.kuhlen@lebertransplatation.de)

### Koronare Herzkrankung/Diabetes

Sonstiges Angebot für Menschen mit Behinderung, 1 mal monatlich und nach Bedarf, 17.00–19.00 Uhr, Hansastraße 15, Duisburg, DB-Gebäude Eckhard Ziemer, Lehrerstraße 70, 47167 Duisburg, ☎ 0203 585481



## Prostatakrebs

Sonstiges Angebot für Männer  
 Prostatakrebs SHG Duisburg,  
 Ulrich Kruse, Konradinstraße 30,  
 47058 Duisburg, ☎ 0203 333850,  
 Fax 0203 3007590  
 E-Mail [ulrichkruse@t-online.de](mailto:ulrichkruse@t-online.de)

## Selbsthilfe und Beratung von Diabetikern und Angehörigen

Der Deutsche Diabetiker Bund bietet  
 diverse SHG-Treffs, Nordic Walking  
 und Beratung Betroffener in seinen  
 Geschäftsstellen an.  
 Kurse für alle, SAG-Gruppen  
 Johannerstraße 45, 47053 Duisburg  
 Deutscher Diabetiker Bund,  
 Peter Schadey, Johanner Straße 45,  
 47053 Duisburg, ☎ 0203 2980157,  
 Fax 0203 2980158

## Treffen von Menschen mit Darmkrebs und Stomaträgern

Die Deutsche ILCO hilft dabei, Betrof-  
 fenen beizustehen, Mut machen, das  
 Leben mit Stoma oder Darmkrebs  
 anzunehmen

Veranstaltungen für alle, an verschie-  
 denen Orten, Termine erfragen bei:  
 Deutsche ILCO Niederrhein,  
 Werner Stehr, Goethestraße 54,  
 46535 Dinslaken, ☎ 02064 52699

## Vorträge zum Thema Krebs

Veranstaltungen für alle in der  
 Kath. Familienbildungsstätte am  
 Wiebernplatz  
 Frauenselbsthilfe nach Krebs NRW,  
 Christa Kalk, Am Welschenhof 31,  
 47138 Duisburg, ☎ 0203 4105174,  
 E-Mail [chr.kalk@arcor.de](mailto:chr.kalk@arcor.de)

## Sonstige Lebenshilfe

### **Beratungen zur Blindheitsprävention Hilfen bei Sehbehinderung**

Sonstiges Angebot für Menschen mit  
Behinderung, fortlaufend

Deutsches Blindenhilfswerk, Heribert  
Tigges, Schulte-Marxloh-Straße 15,  
47169 Duisburg, ☎ 0203 376225,  
Fax 0203 376239,  
E-Mail [tigges@blindenhilfswerk.de](mailto:tigges@blindenhilfswerk.de)

### **Gesprächskreis Wechseljahre**

Probleme und Schwierigkeiten dieser  
Lebensphase können in einem kleinen  
Kreis (maximal 6 Frauen) besprochen  
werden.

Gesprächskreis für Frauen

Naturheilpraxis Ulrike Laß,  
Königstraße 61, 47051 Duisburg,  
☎ 0203 31789227, Fax 0203 6088624,  
E-Mail [info@naturheilpraxis-lass.com](mailto:info@naturheilpraxis-lass.com)

## Wohlfahrtsverbände

### AWO-Duisburg

Pulverweg 23, 47051 Duisburg

☎ 0203 3095-0, [info@awo-duisburg.de](mailto:info@awo-duisburg.de)

Vorsitzender Manfred Dietrich

☎ 0203 3095-530

Geschäftsführer Wolfgang Krause

☎ 0203 3095-530, [krause@awo-duisburg.de](mailto:krause@awo-duisburg.de)

Sekretärin Carmen Muckensturm

☎ 0203 3095-531, [muckensturm@awo-duisburg.de](mailto:muckensturm@awo-duisburg.de)

### Caritasverband für die Stadt Duisburg

Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

Geschäftsführer Hans-Jürgen Kocar

Ansprechpartner Herr Thomas Güttner

☎ 0203 29592-41, [info@caritas-duisburg.de](mailto:info@caritas-duisburg.de)

### Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Duisburg

Am Burgacker 30, 47051 Duisburg

☎ 0203 28283-0, [info@drk-duisburg.de](mailto:info@drk-duisburg.de)

Geschäftsführer Hans-Werner Hoffmeister

☎ 0203 28283-36

### Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband

Musfeldstraße 161-163, 47051 Duisburg

Geschäftsführer Andreas Fateh

☎ 0203 60990-0, [fateh@paritaet-nrw.org](mailto:fateh@paritaet-nrw.org)

### Diakonisches Werk

Am Burgacker 14-16, 47051 Duisburg

Geschäftsführung Stephan Kiepe-Fahrenholz

☎ 0203 2951-160, Fax 0203 2951189

[leitung@diakonie-duisburg.de](mailto:leitung@diakonie-duisburg.de)

## Wichtige Telefonnummern

Polizeinotruf.....	110
Feuerwehr.....	112
Polizeipräsidium .....	0203 280-0
Kriminalprävention/Opferschutz, KK 34, .....	0203 280-4344
Krankentransport.....	19222
Notarztzentrale .....	0203 19292
Arztnotrufzentrale.....	0180 5044100
Gift-Notrufzentrale .....	0228 19240
Apothekennotdienst.....	01805 938888
Zahnärztlicher Notdienst .....	0203 9841478 0203 370005 01805 986700
Tierärztlicher Notdienst .....	0203 335656 (Klinik Kaiserberg) 0203 333036
Telefonseelsorge.....	0800 111 0 111 0800 111 0 222
Behördenservicenummer .....	115
Montag–Freitag von 8.00–18.00 Uhr erreichbar	
Stadt Duisburg CallCenter .....	0203 94000
Montag–Freitag von 7.00–18.00 Uhr und Samstag in der Zeit von 9.00–16.00 Uhr	
Krebsberatung Duisburg.....	0203 283-3938
Montag–Freitag von 9–12 Uhr	

## **Ämter und Organisationen** Stand 8/09

### **Stadtsportbund Duisburg**

Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

☎ 0203 3000-811, Fax 0203-3000 888

### **Gesundheitsamt, Kommunale Gesundheitskonferenz**

Landfermannstraße 1, 47049 Duisburg

Geschäftsstellenleiterin Frau Bettina Schumacher

☎ 0203 283-3938, Fax 0203 283-4340

### **Gesundheitsamt**

Landfermannstraße 1, 47049 Duisburg

Frau Petra Schorsch (Ernährungsberaterin)

☎ 0203 283-2752, Fax 0203 283-4340

### **Amt für Soziales und Wohnen, Wohnberatung für ältere und pflegebedürftige Menschen**

Nürnberger Haus, Schwanenstraße 5-7, 47051 Duisburg

Frau Dagmar Danes, Frau Ute Heinrich

☎ 0203 283-2874 und 2325, Fax 0203 283-2374

### **Gesellschaft für Wirtschaftsförderung**

Friedrich-Wilhelm-Straße 12, 47051 Duisburg

Frau Christine Nawrot

☎ 0203 3639-350, Fax 0203 3639-333

### **Referat für Gleichstellung und Frauenbelange, OB-3**

Rathaus, Burgplatz 19, 47051 Duisburg

Frau Annegret Kanzenbach

Frau Nicole Labusch (Sekretariat)

☎ 0203 283-3316, Fax 0203 283-3964

### **Referat für Bürgerengagement und Bürgerangelegenheiten, 0B-4**

Rathaus, Burgplatz 19, 47051 Duisburg

Frau Elena Michala

☎ 0203 283-2972, Fax 0203 283-4758

### **Referat für Integration, 0B-5**

Gutenbergstraße 25, 47051 Duisburg

Frau Jutta Wagner

☎ 0203 283-6920, Fax 0203 283-6921

### **CallCenter, Service-Telefon der Stadt Duisburg**

Sittardsberger Allee 44, 47249 Duisburg

☎ 94 000 und 115

### **Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen**

Frau Petra Strauß, Frau Annegret Lesaar,

Frau Friederike Schenk,

☎ 0203 283-2760, -4791 und -6889, Fax 0203 283-2374

### **Seniorenberatung und Pflegeberatung,**

Frau Ruth Matten, Herr Frank Kaminski, Herr Thomas Wolf

☎ 0203 283-2731, -3747 und -6890, Fax 0203 283-2374

### **DuisburgSport**

Kruppstraße 30B, 47051 Duisburg

Frau Heike Ponczeck (Sekretariat)

☎ 0203 9976 167

# Die Arbeitsgruppe Prävention der Kommunalen Gesundheitskonferenz Duisburg

## Sprecher der Arbeitsgruppe Prävention

Karin Oeser, [karin.oeser@kbs.de](mailto:karin.oeser@kbs.de), ☎ 02841 103 104

Roland Bienemann, [roland.bienemann@rh.aok.de](mailto:roland.bienemann@rh.aok.de),  
☎ 0203 393-2060

## Mitglieder der Arbeitsgruppe Prävention

Borgards-Zwering, [borgards.zwering@t-online.de](mailto:borgards.zwering@t-online.de),  
☎ 0203 8796086

Doris Freer, [d.freer@stadt-duisburg.de](mailto:d.freer@stadt-duisburg.de), ☎ 0203 283 2047

Christoph Gehrt-Butry, [gehart-butry@ssb-duisburg.de](mailto:gehart-butry@ssb-duisburg.de),  
☎ 0203 3000-813

Michaela Grell, [michaela.grell@novitas-bkk.de](mailto:michaela.grell@novitas-bkk.de),  
☎ 0203 5459776

Ralf Kalinowski, [info@arzd.de](mailto:info@arzd.de), ☎ 0203 26460

Heike Krufft, [heike.krufft@rh.aok.de](mailto:heike.krufft@rh.aok.de), ☎ 0203 393-2011

Ulrike Laß, [info@naturheilpraxis-lass.com](mailto:info@naturheilpraxis-lass.com),  
☎ 0203 31789227

Elisabeth Liß, [elisabethliss@aol.com](mailto:elisabethliss@aol.com), ☎ 02065 252612

Marika Nosek, [marika.nosek@gmx.de](mailto:marika.nosek@gmx.de), ☎ 02065 59949

Ali Pisman, [info@alipisman.de](mailto:info@alipisman.de), ☎ 0203 805531

Holger Russ, [holger.russ@novitas-bkk.de](mailto:holger.russ@novitas-bkk.de), ☎ 0203 545-9765

Frank-Herbert Striening, [fhstriening@t-online.de](mailto:fhstriening@t-online.de),  
☎ 02054 81751

## Geschäftsstellenleiterin der Kommunalen Gesundheitskonferenz Duisburg

Bettina Schumacher,  
[gesundheitskonferenz@stadt-duisburg.de](mailto:gesundheitskonferenz@stadt-duisburg.de),  
☎ 0203 283-3938



[www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)

**NOVITAS BKK**  
DIE PRÄVENTIONSKASSE

[www.novitas-bkk.de](http://www.novitas-bkk.de)



[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)



[www.kkh-allianz.de](http://www.kkh-allianz.de)



[www.ikk.de](http://www.ikk.de)



[www.dak.de](http://www.dak.de)

**BARMER**  
diegesundexperten

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)



[www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)