

WIR IN RUMELN-KALDENHAUSEN



Das Rückgrat-Konzept fle-xx NEU. STARK. EFFEKTIV.
Begegnet Schmerzen mit Bewegung. Hält ihnen den Rücken frei.

4 WOCHEN INTENSIVPROGRAMM **29,-** SEEYOU

Lohfelder Weg 99 - 47239 Duisburg - www.seeyousportpark.de - 02151 / 409006

Unternehmen im Blickpunkt: SEEYOU Sportpark Toeppersee

Rücken und Stoffwechsel

Rumeln. Seit 18 Jahren präsentiert sich der SEEYOU Sportpark am Lohfelder Weg 99, unter der Leitung von Nina K., als Ort des gesundheitsorientierten Fitnesstrainings. Im Rücken-Zentrum werden beispielsweise spezielle Programme und Trainingsgeräte angeboten, die Rückenprobleme lösen und vorbeugen. Neben den Fitness-Trainern sind hier ausgebildete Reha-Trainer mit individueller Betreuung der Kunden eingesetzt.



Der SEEYOU Sportpark Toeppersee, ihr Gesundheitspartner in Sachen Fitness, Reha und Ernährung. Foto: privat

Aktuell wird mit „Fle-xx“ ein neues Rückgrat-Konzept eingeführt. Mit diesem Trainingszirkel begegnen Sie Ihren Rückenproblemen, die häufig Folge von Fehlhaltungen sind, mit systematischen Übungen. Dabei werden die verkürzten Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt. Schon nach wenigen Wochen zeigt Ihr Training Wirkung – mit zunehmender Beweglichkeit und einem geschmeidigeren Körpergefühl.

bietet die Trainingsfläche auf 1000 qm mit rund 50 modernen Ergo- und Trainingsgeräten beste Trainingsverhältnisse, nicht zuletzt auch für das Herz-Kreislauf stärkende Ausdauertraining. Hochmoderne chipkartengesteuerte Milon Trainingsgeräte ermöglichen ein effizienteres und zugleich kürzeres Trainieren, ebenso im Bereich Krafttraining.

grammiert. Neben diesen speziellen Angeboten, können auch viele weitere Kurse belegt werden. Von klassischem Aerobic bis Yoga, über Zumba, Spinning bis Qigong und Pilates. In der Tennishalle, drei Plätze mit Teppichboden und Granulat, können Sie zudem dem Tennis & Squash-Sport nachgehen. Ein Bistro rundet das umfassende Angebot im SEEYOU Sportpark gelungen ab.

Grundsätzlich stellt der SEEYOU Sportpark in Kooperation mit dem Verein „Medi-fit e.V.“ beste Trainingsbedingungen im Bereich Reha-Sport zur Verfügung. Die Kosten für diese Kurse werden von den Krankenkassen übernommen. Insgesamt

Dem Thema „Gewichtsreduzierung“ begegnet SEEYOU darüber hinaus mit einer speziellen Stoffwechselkur: in 21 Tagen nehmen Sie gesund und schnell ab. Depotfett wird nachhaltig abgebaut, der Körper entgiftet und entsäuert und das alles ohne zu hungern. Der Stoffwechsel wird quasi umpro-

Sie wollen im neuen Jahr an sich arbeiten, Ihrem Körper und Ihrem allgemeinen Wohlbefinden was Gutes tun, dann melden Sie sich einfach im SEEYOU unter: 02151/409006. Das SEEYOU-Team freut sich auf Sie!

ELEKTRO - MEISTER - BETRIEB

Fritz Ketzer
Service und Elektrotechnik rund ums Haus und Gewerbe

24-h Notdienst

Ihr Fachmann vor Ort

Giesenfeldstraße 65 Tel.: 0 21 51 - 40 58 62
47239 Duisburg-Kaldenhausen Fax: 0 21 51 - 40 58 86
email: Fritz.Ketzer@t-online.de Mobil: 01 70 - 38 38 998

DACH FASSADE BAUKLEMPNEREI

owak Bedachungs GmbH

IHR PARTNER RUND UMS DACH!
Düsseldorfer Str. 118
47239 Duisburg
Tel. 02151/5319842

24h NOTDIENST

STEINBAU SUCHT GRUNDSTÜCKE

IN RUMELN, RHEINHAUSEN UERDINGEN & UMGEBUNG

Saastr. 14 • 47239 DU-Rumeln
Infos: 021 51 / 4007 05 • www.steinbau.de

APOTHEKE AM GEISTFELD ...gerne für Sie da!

Mo., 23.01. - Fr., 27.01.2017: CHOLESTERIN-WOCHEN
Fit ins neue Jahr! Nur ein Tropfen Blut genügt. Wir bestimmen Ihre Blutfettwerte (HDL/LDL/Triglyceride) sowie Ihren Blutzuckerwert. (Aktionspreis: 9,95 €)

Ihre Apotheker Michaela & Matthias Bähler
Rathausallee 12 - 14 • 47239 Duisburg (Rumeln-Kaldenhausen)
Tel. 0 21 51 / 4 01 05 - info@geistfeld.de • www.geistfeld.de

YVES TORDOIR
MEHR ALS NUR EIN HARMONISCHER GARTEN

...ab sofort Ihr Gartenlandschaftsbauer in Rumeln-Kaldenhausen

02151.516111
Am Geistfeld 42
47239 Duisburg

AUTOPARTNER
Meisterbetrieb der Kfz-Innung ...DIE BESSERE WAHL

Düsseldorfer Straße 141 • 47239 Duisburg
Tel. 0 21 51 - 40 88 83 • frank.hilger@autopartner-duisburg.de
info@autopartner-duisburg.de • www.autopartner-duisburg.de

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 7.30 - 18.00 Uhr • Fr. 7.30 - 16.00 Uhr

JEDEN MITTWOCH AB 8.00 UHR
HU/AU durch DEKRA Stützpunkt

OPTIK PEERBOOMS KONTAKTLINSEN STUDIO

FACHGESCHÄFT FÜR MODERNE AUGENOPTIK Dorfstraße 63 • 47239 Duisburg-Rumeln • Tel. 02151 - 409006
www.peerebooms.de

SEIT ÜBER **30 JAHREN**
MEHR ALS „NUR“ EINE BRILLE

NATURBAU niederrhein
Handel mit Naturbaustoffen

Bei uns finden Sie:
▲ ökologisch, gesunden, wertbeständigen Ausbau ▲ Naturfarben- und Öle
▲ ökologische Dämmstoffe (Hanf, Zellulose, Weichholzfaser-Dämmplatten)
▲ Parkett und Massivdielen ▲ Naturteppichböden / Korkböden
▲ Lehmputz und Kalk

Naturbau Niederrhein Dorfstraße 23 47239 DU-Rumeln www.naturbau-niederrhein.de
Telefon 0 21 51-5 16 79 79 Fax 0 21 51-5 16 79 80 Mobil 01 70-2 16 96 05 info@naturbau-niederrhein.de

Unternehmen im Blickpunkt: Elektro-Hausgeräte Göricke

Hausgeräte-Profis seit 1978



Elektro-Hausgeräte Göricke, Bergheimer Straße 137, in Rheinhausen. Fotos: privat

Das Hausgeräte-Fachgeschäft wurde 1978 durch den Elektromeister Gerhard Göricke in Duisburg gegründet. Er war davor viele Jahre im Werkskundendienst der AEG tätig. Seit dieser Zeit verkauft „Elektro Göricke“ Hausgeräte von AEG wie auch Neugeräte der Marken Miele, Siemens und Neff. 1995 übernahm der heutige Geschäftsführer, Elektrotechnikermeister Jürgen Göricke, den Betrieb des Vaters. Im Laufe der Jahre erweiterte sich das Angebot u.a. um die Marken Liebherr und Zanker. Ganz gleich, ob Sie Dampfgerä, Dunstabzugshauben, Waschmaschinen, Trockner, Elektroherde, Induktionskochfelder, Kühlschränke, Gefrierschränke, Backöfen oder

Spülmaschinen suchen - mit dem Rundum-Service bei der Firma Göricke treffen Sie die denkbar beste Entscheidung. Von der guten Beratung und günstigen Finanzierung bis zur umweltgerechten Entsorgung Ihrer Altgeräte. Regelmäßige Fortbildungen

und sehr viel Erfahrungen mit den verschiedenen Hausgerä-Typen gewährleisten Ihnen, dass Ihr Geschirrspüler, Wäschetrockner oder Ihre Waschmaschine, sollten sie denn mal streiken, bei Jürgen Göricke und Team in besten Händen sind.



Hochwertige Haushaltsgeräte stehen zur Auswahl.

Göricke G M B H

Kundendienst • Verkauf

Bergheimer Straße 137 • 47228 DU-Rheinhausen
Telefon (02065) 80894

Miele AEG

Verkauf und Reparatur von Elektrohaushaltsgeräten

BÜNDER Gebäudereinigung

Gebäudereinigung Unterstützung im Alltag
Tanja Bündler
Wir schenken Ihnen Zeit!

Am Kolk 37, 47239 Duisburg
Tel. 01573.72.00.321
eM@il: tanjabuender@gmail.com
www.buender-gebäudereinigung.de

back2school NACHHILFE

Bessere Schulnoten
Gutes Schulzeugnis
Qualifizierter Abschluss

PROBEMONAT (ohne Vertragsbindung) Alle Klassen und Fächer **49 €**

47239 Duisburg-Rumeln-Kaldenhausen
Düsseldorfer Straße 128
Tel. 0 21 51 - 94 06 10

*Infos unter: www.back2school.de

Ihr Redakteur vor Ort Ihre Medienberaterin vor Ort

Thorsten Vermathen
Redaktion Duisburg-West
Telefon 0 28 41 / 915-336
thorsten.vermathen@stadt-panorama.de

Diana Garz
Medienberatung Duisburg-West
Telefon 0 28 41 / 915-251
diana.garz@stadt-panorama.de

Stadt-Panorama

REWE Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Johann MALZERS BACKSTUBE

»Lockeres Siedegebäck mit einer erfrischenden Glasur.«
MALZERS Zitronenspritzring Stück € 0,99

Rathausallee 11 • 47239 Duisburg
Öffnungszeiten Montag bis Samstag von 6.30 bis 21.00 Uhr