

20 % auf alle Fassungen!
(Coupon gültig bis Ende Okt. 13)

OPTIK KRASSER

20 Jahre - zuverlässig und gut!

Düsseldorfer Str. 111 • 47239 Duisburg • Tel. 021 51 / 40 48 42

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr. 9.00-13.00 Uhr und 15.00-18.00 Uhr, Mi. und Sa. 9.00-13.00

APOTHEKE AM GEISTFELD

gerne für Sie da!

Ihre Apotheker
Michaela & Matthias Böhrer
Rathausallee 12-14
47239 DU-Rumeln-Kaldenhausen
Tel. 0 21 51 / 4 01 05
Fax: 0 21 51 / 40 05 93
info@geistfeld.de • www.geistfeld.de

PANASONIC Tauschaktion, Alt gegen Neu Aktionsraum 7.-20. Oktober 2013
Tauschen Sie Ihr altes Blutdruckmessgerät gegen ein neues, preisreduziertes Modell!!!
Ersparnis bei Handgelenk-Messgeräten 5 Euro
Ersparnis bei Oberarm-Messgeräten 10 Euro

NATURBAU niederrhein

Bei uns finden Sie: Handel mit Naturbaustoffen

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

Naturbau Niederrhein
Düsseldorfer Straße 6
47239 Duisburg (Rumeln)
www.naturbau-niederrhein.de

Telefon 02151 - 5 16 79 79
Fax 02151 - 5 16 79 80
Mobil 01 70 - 2 16 96 05
info@naturbau-niederrhein.de

DIETMAR LIEBIG ARBEITEN IN UND UMS HAUS

MAURER- KLINKER-, PUTZ- UND BETONARBEITEN

Dietmar Liebig | Leutfeldstraße 18 | 47239 Duisburg
Tel. 021 51 | 40 88 90 | Fax: 40 26 59 | Mobil: 0173 | 53 58 883
www.dietmar-liebig.de | info@dietmar-liebig.de

@ Schicken Sie uns Ihre Termine per E-Mail:
thorsten.vermathen@stadt-panorama.de

Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag und freue mich auf Ihren Anruf!

Nicole Thiem-Kellermanns
Ihre Ansprechpartnerin für Rheinhausen, Homberg-Hochheide, Baerl, Rumeln-Kaldenhausen und Sonderprodukte.

Telefon 02 03 - 57 000 235
nicole.thiem-kellermanns@stadt-panorama.de

Rumeln-Kaldenhausen

Wir in Rumeln-Kaldenhausen

... entdecke die Möglichkeiten!

Reha, Prävention und Fitness

SEEYOU Sportpark Toeppersee - seit über 13 Jahren Ihr Gesundheitsanbieter

RUMELN - Im SEEYOU Sportpark Toeppersee, Lohfelder Weg 99, finden Sie ein sehr gutes Beispiel vom Wandel einer Freizeitsportbranche zum hoch qualifizierten Gesundheitsanbieter im Rehabilitations- und Präventionssport.

Nach 13 Jahren präsentiert sich der SEEYOU Sportpark, mit der Studioleitung Andre Braun, als Ort des gesundheitsorientierten Fitnesstrainings. Im Rücken-Zentrum werden spezielle Kurse und Trainingsgeräte angeboten, die Rückenprobleme lösen und vorbeugen. Neben den Fitness-Trainern sind hier ausgebildete Physiotherapeuten mit individueller Betreuung der Kunden eingesetzt. Ein weiterer Schwerpunkt ist das neue Abnehmkonzept der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) als Präventivkurs. Bei diesem Konzept geht es nicht nur darum, dass der Kunde sein „Wunschgewicht“ erreicht, sondern auch das nötige Ernährungswissen erlangt, um langfristig fit und gesund zu bleiben.

Auch für den Bereich des Rehasports stellt SEEYOU in Kooperation mit dem Verein „Medifit e.V.“ beste Trainingsbedingungen zur Verfügung. Die Kosten für diese Kurse werden zum Teil von den Krankenkassen übernommen. Insgesamt bietet die Trainingsfläche auf 1000 qm mit rund 50 modernen Ergo- und Trainingsgeräten beste Trainingsverhältnisse. Hoch-



Das SEEYOU-Team freut sich auf Ihren Besuch. Foto: SEEYOU

moderne chipkartengesteuerte Milon Train-Tec-Geräte ermöglichen ein effizienteres und zugleich kürzeres Trainieren. Neben diesen speziellen Angeboten, können auch viele weitere Kurse belegt werden. Von klassischem Aerobic bis Yoga, Qigong und Pilates. In der großen Tennishalle, drei Plätze mit Teppichboden, können Sie auch dem Tennis & Squash-Sport nachgehen. Für das leibliche Wohl ist im SEEYOU-Bistro bestens gesorgt.

Muskeltraining

Regelmäßiges Training der Muskulatur, egal ab welchem Alter, lässt die Muskulatur gezielt wachsen. Muskeln sind unter anderem unglaublich hungrige Fettverbrenner und das 24 Stunden am Tag. Man kann auf diese Weise Gelenkerkrankungen nicht nur vorbe-

gen, sondern auch den maßgeblichen „Beschützer“ der Gelenke erneuern. Für die Knochengesundheit ist es von großem Vorteil, wenn man sein ganzes Leben lang in Bewegung bleibt. Aber auch nach 50 Jahren körperlichen Müßiggangs haben die Knochenzellen ihr Gespür für einwirkende Kräfte noch nicht verloren und passen sich an. Das geht zwar nicht ganz so schnell wie bei einem fiten Menschen, lohnt sich aber auf jedem Fall. Wie sieht es bei Ihnen aus? Man ist nie zu alt, um etwas gegen den Verfall des Körpers zu tun. Starten Sie jetzt und informieren Sie sich am 10. Oktober um 19 Uhr bei einem Informationsabend. Oder vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin im SEEYOU Sportpark, Ruf: 02151/409006. Weitere Informationen unter: www.seeyousportpark.de

Familienfest beim Rumelner TV - Einweihung der Grillhütte und des Kunstrasenplatzes

RUMELN - Morgen, am 3. Oktober feiert der Rumelner TV Am Waldborn, Am Sportplatz 15, ein großes Familienfest. Von 13 bis 22 Uhr erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit viel Spiel, Spaß und guter Unterhaltung. Im Rahmen des Festes wird auch die neue Grillhütte sowie der neue „kleine“ Kunstrasenplatz eingeweiht. Ab 18 Uhr startet dann ein DJ die Party mit Cocktailbar und allem was dazu gehört.

Wir in Rumeln-Kaldenhausen ... entdecke die Möglichkeiten!

... da bewegt sich was

Wir wünschen allen unseren Kunden und Mitgliedern einen „Goldenen Oktober“!!!

Wir sind online!
www.Runder-Tisch-Rumeln-Kaldenhausen.de

Runder Tisch Rumeln-Kaldenhausen

SEEYOU

Klick dich fit!

www.seeyousportpark.de

SEEYOU Sportpark • Lohfelder Weg 99 • 47239 Duisburg • Tel: 02151 40 90 06

Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteserstift Veronika-Haus
Nelkenstraße 19-21 • 47239 Duisburg
Tel. 0 21 51/4 90 43 15 • Fax 0 21 51/40 83 30
angelika.piel@malteser.org
www.malteserstifte-rhein-ruhr-ems.de

Karin Kossek
Naturheilpraxis

Anwendungsschwerpunkte:

- Rücken- und Schmerzbehandlungen
- Beschwerden des Bewegungsapparates
- Allergien / Heuschnupfen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Naturheilpraxis Karin Kossek - Heilpraktikerin
Amselweg 5 • 47239 Duisburg • Tel. 021 51-40 27 67 • www.naturheilpraxis-duisburg.de

AUTOPARTNER die bessere Wahl!

Meisterbetrieb der Kfz-Innung

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

Borgschenweg 8-12 • Tel.: 0 21 51 / 40 88 83
47239 Duisburg • info@autopartner-duisburg.de
Fax: 0 21 51 / 40 65 88 • www.autopartner-duisburg.de

Jeden Mittwoch ab 8.00 Uhr HU/AU durch DEKRA Stützpunkt

OPTIK PEERBOOMS

KONTAKTLINSE STUDIO

FACHSCHAFT FÜR MODERNE AUGENOPTIK

Starkstraße 47 • 47239 Duisburg (Rumeln) • Tel. 02151 - 409006

30 JAHRE

TICKETS

für Konzerte, Comedy, Musical, Sport & Kultur jetzt bei uns!

Anfragen unter:
02 03 5 70 00 - 132
und 0 28 41 915-211

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Do. bis 16.00 Uhr • Fr. bis 15.00 Uhr
Mittwoch in Moers nur bis 13.00 Uhr

Konzerte

- Tim Bendzko** • 25.2.2014 Oberhausen
- Max Raabe & Palast Orchester** • 24.2.2014 Duisburg
- Semino Rossi** • 22.11.2013 Oberhausen • 4.4.2014 Grefrath
- Ich war noch niemals in New York** • 1.5. - 12.10.2013 Oberhausen
- Riverdance - Das Original** • 4.2. - 8.2.2014 Oberhausen
- Ina Müller & Band** • 22.2.2014 Oberhausen • 16.3.2014 Düsseldorf
- Sascha Grammel** • 26.8.2014 Moers • 27.8.2014 Essen
- Die Regensburger Domspatzen** • 21.10.2013 Kamp-Lintfort

Theater

- GOP Variete** • Theater Essen
- I. Krefelder Comedy Nacht** • 7.12.2013 Krefeld
- Andre Rieu** • 10.01.2014 Oberhausen
- Shadowland** • 9.2.2014 Krefeld
- Gaelforce Dance** • 15.1.2014 Duisburg
- WDR 4 Schlagerparty** • 3.11.2013 Oberhausen
- Dieter Hildebrand** • 6.05.2014 Krefeld

Musical

- Ich war noch niemals in New York** • 1.5. - 12.10.2013 Oberhausen
- Riverdance - Das Original** • 4.2. - 8.2.2014 Oberhausen
- Shadowland** • 9.2.2014 Krefeld

Tips

- Ina Müller & Band** • 22.2.2014 Oberhausen • 16.3.2014 Düsseldorf
- Sascha Grammel** • 26.8.2014 Moers • 27.8.2014 Essen
- Die Regensburger Domspatzen** • 21.10.2013 Kamp-Lintfort
- Dieter Hildebrand** • 6.05.2014 Krefeld

Diese und viele weitere Tickets erhältlich bei uns:
Mühlenstraße 32 in 47441 Moers • Hafestraße 2 in 47119 DU

stadt-panorama TicketService