

# Sport, Bewegung und Ernährung

für Bonn und Umgebung

kids-angels®

www.kids-angels.com 2012 | 2013



- Top-Adressen
- Sportangebote
- Rund um die Bewegung
- Ernährungstipps



## Wussten Sie...

...dass es in Bonn ca. 50 Fitnessstudios gibt und 269 Sportvereine, deren Angebote insgesamt um die 70 Sportarten abdecken? In unserer neuen Broschüre stellen wir Ihnen eine kleine Auswahl davon vor und Adressen, die Ihnen weiterhelfen können, das für Sie Richtige zu finden. Viele Menschen treiben Sport, um gesund zu bleiben oder es wieder zu werden, da unsere Gesundheit und unser Bewegungsbedürfnis und -verhalten im engen Zusammenhang stehen. Folglich finden Sie hier auch einige wissenswerte Informationen um Ernährung, Gesundheit und Bewegung. Es ist üblich, ob im Verein oder anderen Organisationen, Schnupperstunden anzubieten. Dies ermöglicht Ihnen unverbindlich verschiedene Anbieter und Trainer der von Ihnen favorisierten Sportart kennenzulernen. Oft wird Ihnen erforderliches Equipment dort auch zur Verfügung gestellt, ehe Sie sich für eigene Anschaffungen und längerfristige Mitgliedschaften entscheiden.

Vielleicht finden Sie durch Ausprobieren verschiedener Sportarten auch erst einmal für sich heraus, welcher Sport Ihnen liegt und Spaß macht. Sicher ist der größte Sieg erst einmal die Überwindung des „Inneren Schweinehundes“, doch sollten Sie sich auch auf Ihr Training freuen und es als wohltuenden Kontrast zu allen anderen Anforderungen Ihres Alltags empfinden. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie für sich nicht nur die große Lebensqualität der Region, sondern gewinnen Sie auch tagtäglich ein Stück dieser Qualität für sich und Ihre Familie. Läufern, Walkern, Skatern, Radlern und Wandern steht ein Wegenetz zwischen Siegburg, dem Kottenforst und dem Siebengebirge zur Verfügung, das Seinesgleichen sucht und Ihnen neben dem sportlichem Erleben herrliche Natureindrücke ermöglicht.

Genießen Sie es, das wünscht Ihnen herzlich

Ihre Annette Bäder

## Impressum

### Herausgeber:

Annette Bäder, Kids-Angels  
Gesundheitskompetenzzentrum  
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7  
53111 Bonn | Tel.: 0 228 - 18 49 87 83  
GKZ@kids-angels.com | www.kids-angels.com

**Anzeigen:** Annette Bäder und Team

**Redaktion:** Kundenbeiträge und Annette Bäder

**Verbreitungsgebiet:** Bonn, Siegburg, Eitorf, Bad Honnef, Rheinbach, Meckenheim, Alfter, Bornheim, Troisdorf, St. Augustin, Hennef, Königswinter und Umgebung

**Daten:** Praxen, Firmen, Städte u. Gemeinden, Vereine und eigene Erhebung

**Satz und Layout:** Martina Golembka,  
Jens Frisch, Annette Bäder

Alle Rechte vorbehalten. Der Verlag übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben und haftet nicht für eventuelle bei der Zusammenstellung oder beim Druck entstandene Irrtümer und möglicherweise daraus resultierenden Schäden. Alle Inserate sind Eigentum des Verlags und dürfen nicht ohne schriftliches Einverständnis von KIDS-ANGELS vervielfältigt werden.

**Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt!**



## Kinder-Gesundheitsbuch

- 4 Dicke Freunde! Projekt für übergewichtige Kinder- und Jugendliche
- 5 Chikara: innere Kraft und Lebensenergie durch Karate
- 6 Aikido für Kinder und Erwachsene
- 7 Slacklinen – der neue Trendsport
- 7 Tischtennis – bei Jung und Alt beliebt
- 8 Gleichgewicht
- 8 Trimilin Minitrampolin
- 9 Ernährung betrifft jeden
- 10 Postsportverein Bonn 1926 e. V.
- 12 Wie Trinkwasser und Trinkverhalten – so unsere Gesundheit
- 14 Gesund beginnt im Mund
- 15 Leben ist Bewegung – Osteopathie hilft heilen
- 16 Nahrungsergänzungsmittel im Sport
- 18 Zuviel oder Zuwenig? Ab- oder Zunehmen in Bonn u. Umgebung
- 19 Fitness für Körper und Geist
- 20 Viele Wege führen nach Rom
- 20 Kundalini Yoga und yog. Heilkunst Sat Nam Rasayan
- 21 Spielend in die Bewegung kommen (TT)
- 21 Out-fit-Marketing (Stilberatung)
- 22 Adressverzeichnis von A – Z



# Dicke Freunde!

Projekt für adipöse/übergewichtige Kinder und Jugendliche

## Was kann ich tun?

Was sind die Ursachen von Übergewicht im Kindesalter?

Wieso ist eine Behandlung von Übergewicht wichtig?

Wie stelle ich fest, ob mein Kind übergewichtig ist?

Wer kann an dem Behandlungsprogramm teilnehmen?

Wie läuft die Behandlung ab?

Warum muss die Behandlung so intensiv sein?

Wie hoch ist der finanzielle Eigenanteil?

Wie melde ich mich an?

All diese Fragen beantworten wir Ihnen auf unserer Homepage unter

[www.bunterkreis-bonn.de](http://www.bunterkreis-bonn.de)



**Auch für Frauen!**

Kids-Angels-Anzeig

## **Chikara: innere Kraft und Lebensenergie durch Karate**

**Chikara** verbindet in einem Wort, was fernöstliche Weisheit ausmacht: die Weichheit von Tai Chi mit der Stärke von Kara-te: CHI-KARA.

In unserem Stil, dem Shuri-ryu-Karate, vereinigen sich mehrere Ansätze zu einem effektiven Ganzen: Durchsetzungskraft mit Blocken und Kontern im Karate, Reaktion und Kampfgeist in der Selbstverteidigung, Standfestigkeit und fließende Energien im Stockkampf und Tai Chi sowie Schlagfertigkeit und Gelassenheit in der Selbstbehauptung.

Dies alles und vieles mehr möchten wir von Chikara mit Frauen, Kindern und Jugendlichen teilen und erleben!

**Gib dir die Chance auf "Chikara" und sei mit uns dabei!**  
**Komm zur kostenlosen Kennenlernstunde –**  
**immer Anfang Januar, April und September!**

*Chikara e.V., Dr. Saskia Schottelius, 0228/284 289, [www.chikara-te.de](http://www.chikara-te.de)*





## Aikido für Kinder (8-12J) – [www.takenosono.de](http://www.takenosono.de)

**Kindertraining: Montags und Freitags, jeweils 16.30 - 17.30 Uhr**

*Durch die Partnerarbeit im Aikido üben die Kinder mit ihren Kräften umzugehen, ihre Grenzen zu erkennen und zu erweitern und ihren Standpunkt zu behaupten, ohne dem Partner (Angreifer) dabei Schaden zuzufügen.*

*So lernen sie, ihre Aggressivität konstruktiv zu nutzen, ihre Ungeduld als Antrieb zur Weiterentwicklung zu nutzen, ihre Impulsivität in intuitiv richtige Reflexe zu wandeln, ihre Schüchternheit für das Beobachten und Abwägen einer Situation zu nutzen, ihre Unsicherheit in Demut zu wandeln und ihre Angst als Ratgeber zum Einschätzen ihrer Grenzen und Möglichkeiten zu nutzen.*

*Wenn Sie das interessant finden und älter als 12 Jahre sind... wir haben auch Erwachsenentraining.*

**Dojo Take no sono**

Bornheimer Str. 17a, 53111 Bonn, Tel.: 0228/850 279 84



**take no sono**  
*bewegen, atmen, leben*

### AIKIDO für KINDER (8-12j)

Trainingszeiten für Aikido-Kurse in Bonn:

Mo. 16.30 - 17.30 (**Kinder 8-12 J**)

18.00 - 19.30 (Alle)

Di. 19.30 - 20.00 (Stock/Schwert)

20.00 - 21.30 (Fortgeschrittene)

Fr. 16.30 - 17.30 (**Kinder 8-12J**)

18.00 - 19.00 (Anfänger), 19.00 - 20.30 (Alle)



**take no sono**

Bornheimer Str. 17a  
53111 Bonn  
Tel.: 0228 850 279 84  
Mobil: 0177 27 26 825  
[www.takenosono.de](http://www.takenosono.de)  
info@takenosono.de

### MUSIK GARTEN Musik und Bewegung

**Neue Babykurse!**

für Babys und Kleinkinder von 0 bis 5 Jahren in Bornheim Mitte

**Spieelerisch die Welt der Musik entdecken  
mit Singen, Tanzen, Instrumenten.**

**Information und Anmeldung**

bei: Sybille Schieren-Neuber,  
Dipl. Sozialpädagogin und Tanztherapeutin, M.A.

Tel. 0 22 22 / 93 08 40  
[www.musikgarten-alfter.de](http://www.musikgarten-alfter.de)

### KINDER ERLEBNIS FREIZEIT

10 Jahre

FÜR KINDER VON 7-12 JAHREN  
mit ADS/ADHS und Aufmerksamkeits-schwierigkeiten in der Schule

Termine 2012

08.-15.07.

22.-29.07.

05.-12.08.

19.-26.08.



Tel. 09225 809-289 · [kindererlebnisfreizeit.de](http://kindererlebnisfreizeit.de)

## Angebot für Kinder und Jugendliche

### Balancieren und Tricksen auf schmalen Band ... Slacklinen



- Förderung von Koordination, Gleichgewicht, Selbstbewusstsein, Gesundheit und Fitness
- Bequeme Stundenabrechnung z. B. via 10er-Karte für 50 Euro  
**KOSTENLOSE PROBESTUNDE**
- Wöchentliches Gruppentraining im Freien (Trainingsorte siehe Webseite)

**Alle Infos: [www.slackline-bonn.de](http://www.slackline-bonn.de) | 0228 - 24 00 36 98 | 0176 - 62 666 506**

## Tischtennis - bei Jung und Alt beliebt!



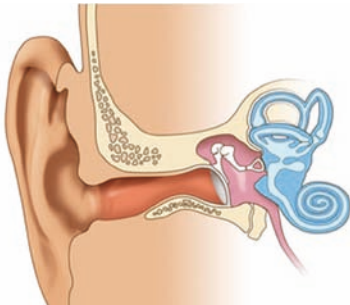
**W**egen der umgangssprachlichen Bezeichnung „Ping Pong“ für diese schnellste Rückhandsportart der Welt wird Asien oft als Heimat dieses Spiels vermutet. In Wirklichkeit wurde es aber in England erstmalig gespielt und eroberte von dort aus die ganze Welt.

Da ausser einem Schläger pro Spieler und dem Ball neben dem Tischtennistisch mit Netz nichts weiter zwingend gebraucht wird, ist Tischtennispielen eine preiswerte Sportart. Reaktionsvermögen und Koordination werden dabei spielerisch bestens geschult. Oft findet ihr Tischtennistische sogar frei zugänglich auf Schulhöfen. Ihr könnt zu zweit, zu viert oder sogar mit Vielen als Rundlauf spielen, was meistens besonders lustig ist. Wenn ihr nicht schon längst entdeckt habt, wie viel Spaß es macht, probiert es doch einfach einmal aus! **Siehe auch Anzeige Rückseite!**

## Gleichgewicht

Das Ohr hat neben dem Hören, der Sprach/Stimmsteuerung und der Energetisierung des Gehirns auch das Gleichgewicht herzustellen.

Das sorgt z.B. dafür, dass wir uns „gegen“ die Schwerkraft aufrecht halten können. Es ist unabdingbar für die räumliche Wahrnehmung und sorgt für die sichere Bewegung des Körpers.



Wenn das Gleichgewicht schwankt, fällt möglicherweise das Fahrradfahren schwer, stößt man ständig irgendwo an oder es stimmt im übertragenen Sinne nicht so richtig mit der „Work-Life-Balance“, vielleicht ist man träge oder un-sportlich oder auch hyperaktiv – eben nicht ausgeglichen...

Mit dem Hörtraining nach Prof. Tomatis, einem französischen HNO-Arzt, kann das Gleichgewicht (wieder) optimiert werden. Dann wird auch Energie freigesetzt, die für andere Aufgaben zur Verfügung steht – z.B. für das Lernen.

*Claudia Krüger, [www.koeln-tomatis.de](http://www.koeln-tomatis.de), 02 21/272 50 550*

## **Trimilin® - Minitrampolin**

**Effektives Training ab 1 Min täglich**

Fördert Muskelaufbau, Fettverbrennung, Gewebestraffung, Lymphfluss, Motorik, Ausdauer und Balance

mit Halterung auch besonders für Senioren geeignet



**Informieren, Testen, Trainieren, Erwerben** im

Gesundheitskompetenzzentrum Bonn, Bertha-von-Suttner-Platz 1-7, 53111 BN  
Tel: 0228-184 987 83 Email: G-K-Z@t-online.de



## Ernährung betrifft jeden, aber jeder is(s)t anders!



DR. AMBROSIIUS  
STUDIO FÜR  
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ihre Ernährungsexpertinnen in Bonn & Rhein-Sieg

**Inge Gellermann**  
Dipl. Oecotrophologin  
0228 - 9483866

**Gisela Ruhrmann-Adolph**  
Dipl. Oecotrophologin  
0228 - 2805996

Bonn - Bad Honnef - Siegburg - Troisdorf

Bonn - Bad Godesberg - Meckenheim - Rheinbach

[WWW.DR-AMBROSIIUS.DE](http://WWW.DR-AMBROSIIUS.DE)

Unsere Ernährungsprogramme sind von den meisten  
Krankenkassen anerkannt.

## Ernährung betrifft jeden!

**48 Millionen Menschen leiden an Übergewicht, davon immer mehr Kinder. 8 Millionen Menschen haben bereits Diabetes. Allergien und Unverträglichkeiten nehmen stetig zu.**

**M**ütter sind durch Lebensmittelskandale verunsichert, Sportler wollen durch Ernährung ihre Leistung optimieren, ältere und kranke Menschen suchen nach Alternativen, weil sie nicht mehr alles essen können. Immer mehr junge Menschen leiden an Essstörungen.

Die Ess- und Ernährungsprobleme sind vielfältig, und häufig wünscht man sich geeignete Unterstützung im Alltag. Wollen Sie Ihre Ernährungsstrategie persönlich, individuell und einfach gestalten?

Wir haben für Sie die passenden Ernährungskonzepte.

Nutzen Sie ein unverbindliches Infogespräch zum Einstieg in Ihre Ernährungsumstellung. Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren!

Wir unterstützen Sie gerne.

**Inge Gellermann** (Dipl. Oecotrophologin), Tel.: 0228/9483866  
**Gisela Ruhrmann-Adolph** (Dipl. Oecotrophologin), Tel.: 0228/2805996

## Post-Sportverein Bonn 1926 e.V.

***In der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit ist der Post-Sportverein sowohl in den traditionellen Handlungsfeldern als auch in gesellschaftlich und sozialpolitisch relevanten Feldern tätig, insbesondere in den Bereichen Integration durch Sport, Gesundheitsförderung sowie in Offenen Ganztagschulen.***

*Der Verein hat derzeit etwa 1.000 Mitglieder - davon ca. 480 Kinder und Jugendliche. Darüber hinaus betreut der Verein 150 weitere Kinder und Jugendliche in Schwimmkursen und ca. 150 an den Grundschulen in OGS-Kursen.*

*Neben den Sportangeboten wie Badminton, Tennis, Basketball, Tanzen, Kung Fu, verschiedenen Fitness- und Entspannungskursen wie Yoga, Body Workout oder Nordic Walking, bietet der Post-Sportverein zahlreiche Kinderturnkurse an, wie zum Beispiel „Teddybärs kleine Bewegungskiste“ für Kinder von 2-6 Jahren, „Teddybärs große Bewegungskiste“ für Kinder von 6-10 Jahren und spezielle Kinderturnkurse mit gesundheitsförderndem Hintergrund.*

*In den Kinderschwimmkursen des Vereins können Kinder an Anfängerschwimmkursen teilnehmen, das Seepferdchen-, Bronze-, Silber- und Goldabzeichen erwerben und sogar im Schwimmtechnikkurs ihre Schwimmfertigkeiten weiter ausbauen. Des Weiteren bieten wir Kurse wie Aquafitness und Aqua jogging an.*

*Zu unseren eigenen Sportstätten zählen ein Tennisheim (Teutonenstr. 40, 53175 Bonn Bad Godesberg) sowie unser Boothaus (Gottbergstr. 3, 53117 Bonn).*

### ***„Integration durch Sport“ - Interkulturelle Schwimmangebote für Mädchen und Frauen***

*Gesellschaftspolitische Veränderungen und demoskopische Entwicklungen haben den Post-SV vor einiger Zeit veranlasst, sein Handlungsspektrum zu erweitern.*

*Im Integrationsbereich bietet der Verein z. B. Schwimmkurse an, die auch und speziell auf die Bedürfnisse aller Mädchen und Frauen mit Migrationshintergrund abgestimmt sind. Sie sind in Sportvereinen deutlich unterrepräsentiert. Während der Kurse findet kein öffentlicher Badebetrieb statt. Geleitet werden die Kurse von speziell dafür ausgebildeten Übungsleiterinnen, selber*

mit Migrationshintergrund. Das Handlungsfeld soll umfassend ausgebaut werden. Als interkulturelles Angebot können alle Mädchen und Frauen teilnehmen.

### **Gesundheitsförderung von Kindern**

Ein anderer Sektor, den der Post-Sportverein Bonn große Bedeutung zumisst, ist die Gesundheitsförderung von Kindern:

„Kinder lernen in Bewegung“

„Kleine kommen ganz groß raus“ - Gesundheitsförderung durch Bewegung (4-6 Jahre)

Aufgrund einer sehr ernstzunehmenden Entwicklung in der Freizeitgestaltung von Kindern (von der sportlichen Bewegung hin zu Fernseher und PC) weisen eine zunehmende Zahl von Kindern motorische Defizite auf. Spezielle Kurse, in denen den Kindern Spaß an Bewegung vermittelt wird und eine frühzeitige Gesundheitsvorsorge realisiert werden soll, sind im Sportprogramm des Vereins aufgenommen worden. Dieser Bereich hat sich als sehr zeit- und personalintensiv und anspruchsvoll erwiesen: Deshalb werden entsprechende qualifizierte Mitarbeiter/innen eingesetzt.

### **Ganztagschulen – Offene Ganztagschule**

Schulpolitische Veränderungen haben den Post-SV veranlasst, sein Angebotssektor um einen weiteren Handlungsschwerpunkt zu erweitern. In aktuell zehn OGS in allen vier Bonner Stadtbezirken bietet der Verein ein vielfältiges Sportprogramm (Fußball, Abenteuersport, Schwimmen, Selbstverteidigung) an und mit der Zielsetzung einer Förderung von Bewegungs- und Sozialkompetenzen der Kinder.

Der Post-SV unterstützt den Ausbau eines Netzwerkes zwischen den beteiligten Institutionen (Verein, Schule/OGS, Schulbehörden, OGS-Träger, Jugendamt, Sportverband, Elternschaft, etc.) um gemeinsame Maßnahmen und Inhalte abzustimmen. Auch in diesem Handlungsfeld ist die Umsetzung aufgrund der Vielzahl der beteiligten Einrichtungen und Personen äußerst zeit-, arbeits- und personalintensiv. Der Gesamtaufwand ist um ein Vielfaches höher als der Aufbau und die Durchführung eines „normalen“ Vereinsangebotes. Die Kooperation, insbesondere zwischen Schule/OGS und Verein sollte und muss als sinnvoll und zukunftsfähig angesehen werden.

[www.postsportvereinbonn.de](http://www.postsportvereinbonn.de), Tel. 0228/55 00 99 33

# Wie Trinkwasser und Trinkgewohnheiten so unsere Gesundheit

**M**ensch, Tier und Pflanzen fühlen sich am wohlsten in einem natürlichen Umfeld, mit natürlicher Nahrung und natürlichem Wasser. Unsere zivilisatorische Entwicklung hat es mit sich gebracht, dass wir Menschen unsere Ressourcen verändern, leider nicht immer zum Vorteil für unsere Gesundheit.

Zum Beispiel enthalten Trinkwasser und andere Getränke Stoffe, die unser Körper gar nicht mag. Diese Stoffe können entscheidend dazu beitragen, dass sich die Selbstreinigungsfähigkeit erheblich reduziert. In der Folge kann die Entwicklung von Krankheiten unterstützt werden. Wir wissen was Rheuma, Arthrose, Migräne, Bluthochdruck, chron. Müdigkeit und Co. bedeuten.

Die Technologie der Molekularfiltration kann Ihr Trinkwasser zu Hause fast 100prozentig reinigen: Metalle, Nitrate, Kalk, Hormone Medikamentenreste, kurzum alle Verunreinigungen kann diese Technik beseitigen

Gute hochwertige Filtergeräte liefern Ihnen auf einfache preiswerte Art-Wasser mit nahezu natürlichen Eigenschaften aus Ihrem Wasserhahn:

- Köstlich und erfrischend - wie aus einer guten Quelle
- Entsäuerung und Entschlackung können gefördert werden
- Fitness und Leistungsfähigkeit können gefördert werden
- Die gesamte Lebensqualität kann verbessert werden

Je früher wir anfangen und Trinkgewohnheiten natürlichen Bedürfnissen anpassen, umso besser für eine lebenslange Gesundheit.

**Ein schönes Kinder-Bilderbuch „Die geheimnisvolle Sprache des Wassers“, Dr. Masaru Emoto, und/oder Ihren Gutschein im Wert von 80,- Euro für eine kostenlose Trinkwasseranalyse anfordern: [info@berafit.de](mailto:info@berafit.de), oder Tel: 02645/9729080**

Gesundheitsberatung

**Team BeraFit®**

Lösungen für Ihre Gesundheit



# Frühjahrsputz für Ihren Körper



*Der Mensch besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Zellen, Muskeln und Organe funktionieren ohne Wasser nicht. Sauberes Wasser ist Lebenselixier und wichtiger Energiespender.*

Nur sauberes Wasser hat die Fähigkeit, unseren Körper von Schadstoffen zu reinigen und uns mit neuer Energie zu versorgen.

### Wie sauber ist Ihr Wasser?

Untersuchungen zeigen, dass die Qualität des Wassers vor Ort ganz unterschiedlich sein kann. Eine qualifizierte Wasseranalyse bei Ihnen im Haus kostet rund 80 Euro. Wir analysieren Ihr Wasser exklusiv für Leser von kids-angels völlig kostenlos, wenn Sie folgenden Gutschein zurücksenden:

**Gutschein für eine qualifizierte Wasseranalyse - per Fax an: 02645/99191**

- Bitte führen Sie bei mir eine kostenlose Wasseranalyse durch
- Bitte senden Sie mir weitere Informationen zu den gewählten Themen zu:
  - Leitungswasser filtern und energetisieren
  - Stoffwechsel und Ernährung
  - Entsäuern und Entgiften
  - Durchblutung verbessern
- Ich möchte einen Beratungstermin vereinbaren. Rufen Sie mich bitte an.

Name: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an: Team BeraFit®, Rederscheider Straße 55, 53578 Windhagen, Telefax: 02645-991 91, E-Mail: info@berafit.de, Telefon: 02645-972 90 80



Quellwasser aus der Leitung [www.aquaphin.de](http://www.aquaphin.de) | Aquaphin® ist ein Produkt von Berafit® – Ihr Partner für Gesundheit und Wohlbefinden [www.berafit.de](http://www.berafit.de)



# Gesund beginnt im Mund

## Folgen falscher Bissstellung

**Als Folge falscher Bissstellungen treten nicht nur Probleme im Kiefergelenk auf, sondern die Fehlstellung wird unter Umständen über die Schädelknochen und der Wirbelsäule auf das Becken übertragen, so das Schmerzen in ganz anderen Körperregionen, als am Kopf die Folge sein können. Hier können z. B. Kniegelenke oder auch innere Organe betroffen sein.**



Zahnarztpraxis für Kieferfunktionstherapie und Zahnprophylaxe  
**Thomas Hamacher** • Pariser Str. 57 • 53117 Bonn

[www.zahnarztpraxis-hamacher.de](http://www.zahnarztpraxis-hamacher.de)

**T**homas Hamacher berät Sie gerne bezüglich geeigneter Maßnahmen, um nicht nur die Symptome zu lindern, sondern den Ursachen entgegenzuwirken. Erleben Sie selber, wie Sie nicht nur optisch durch gepflegte Zähne gewinnen, sondern Haltung, Mimik und Bewegung durch Regulierung Ihrer möglichen Fehlstellung wieder lockerer und natürlicher werden. Auch Ihre Tagesleistung und Ausstrahlung profitieren von erholsamerem Schlaf und entspannterem Arbeiten über Tag. In der Praxis Hamacher werden Sie dementsprechend gut beraten!

Der Zahnarzt Thomas Hamacher und die Zahnhygienikerin Kornelia Achterhuis



sagen „Gesund beginnt im Mund“. Deshalb legt Zahnarzt Thomas Hamacher viel Wert auf eine gründliche Untersuchung, bei der nicht nur obligatorisch die Zähne untersucht werden, sondern auch das Zahnfleisch. Die Parodontitis - (sprich Zahnfleischentzündung) mutiert zur Volkskrankheit Nummer eins. Wir sprechen bei der Parodontitis auch von einer Systemerkrankung, bei der

andere Erkrankungen ausgelöst oder sogar verstärkt werden können (erhöhtes Herzinfarktrisiko, Diabetes, alle Erkrankungen mit dem Magen- und Darmtrakt, Arthrose, Rheuma und die Fehlgeburtenrate erhöht sich). Deshalb haben sich Zahnarzt Thomas Hamacher und Zahnhygienikerin Kornelia Achterhuis gesagt „Gesund beginnt im Mund“. Nur mit einer guten Motivation und Instruktion der Patienten, regelmäßigen Reinigungen der Zähne und des Zahnfleisches können Sie Ihre Zähne ein Leben lang erhalten.



Gesund beginnt im Mund

**Zahnprophylaxe Kornelia Achterhuis**

Pariser Str. 57 • 53117 Bonn

[www.zahnarztpraxis-hamacher.de](http://www.zahnarztpraxis-hamacher.de)



**Zahnarztpraxis Hamacher**

[www.zahnarztpraxis-hamacher.de](http://www.zahnarztpraxis-hamacher.de)

Tel.: 02 28 / 98 92 802

## Leben ist Bewegung – Osteopathie hilft heilen

**In unserem Körper kommunizieren ständig unzählige Systeme untereinander, um den Körper im Gleichgewicht zu halten. Dieses Gleichgewicht ist uns als Gesundheit bekannt.**

Diese uns von der Natur geschenkten Selbstheilungskräfte sind äußerst mächtig.

Dennoch führen innere und äußere Einflüsse immer wieder dazu, dass sich manche Systeme von diesem Gleichgewicht entfernen. Im Körper äußert sich das immer auch durch eine Stagnation der kleinsten Zellbewegungen.

Die Osteopathin spürt diese Regionen auf und hilft mit sanften Händen die Bewegungen wieder herzustellen. Dann ist der Körper in der Regel in der Lage, seine Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren.

Menschen in jeder Altersstufe können auf diese Weise behandelt werden, wenn keine ernsthaften Erkrankungen vorliegen.

**Nach Unfällen auch im Kopfbereich • Zur Bissregulierung • Bei Kopfschmerzen • Nach Operationen im Bauchbereich • Gynäkologischen Problemen • Hyperaktivitätsstörungen • Sinusitis • Schiefhals • Schlafstörungen • Schmerzsyndrome mit ungeklärter Ursache**

Petra Nanzig, Cäsariusstraße 87, 53639 Königswinter

Tel.: 0 22 23 / 90 76 92 [www.physio-nanzig.de](http://www.physio-nanzig.de)

(siehe Anzeige S. 21)

## Nahrungsergänzungsmittel im Sport

**Häufig glauben Athletinnen und Athleten, sie müssten Nahrungsergänzungsmittel (NEM) einnehmen, weil ihr Nährstoffbedarf über die normale Ernährung nicht gedeckt werde. Tatsächlich ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nicht nur meist überflüssig - sie ist auch mit Risiken verbunden.**



Als Nahrungsergänzungsmittel werden Lebensmittel bezeichnet, die dazu bestimmt sind, die normale Ernährung zu ergänzen. Sie bestehen aus Einfach- oder Mehrfachkonzentraten von Nährstoffen oder anderen Stoffen, die normalerweise mit der Nahrung aufgenommen werden. In der Regel werden sie in „Lebensmittel-untypischer“, fertig dosierter Form, also etwa als Tabletten, Kapseln oder Pulver angeboten. Zu den Nahrungsergänzungsmitteln zählen Vitamine (z.B. Vitamin A, B6, C usw.) und Mineralstoffe (z.B. Magnesium, Eisen und Calcium), Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe, Pflanzen- und Kräuterextrakte sowie Protein- und Kohlenhydrat-Konzentrate.

### Gesunde Ernährung reicht grundsätzlich aus

Über eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch und Milchprodukten bekommt der Körper normalerweise alles, was er braucht. Sicher ist es richtig, dass bei hohen körperlichen Belastungen wie im Leistungssport auch der Nährstoffverbrauch höher ist. Aber Sportlerinnen und Sportler haben auch mehr Appetit, essen in der Regel mehr und nehmen deshalb auch mehr Nährstoffe auf als Menschen, die körperlich weniger aktiv sind. So wird der erhöhte Bedarf über die Ernährung wieder ausgeglichen, und es ist im Normalfall völlig unnötig, mit Pülverchen und Pillen „nachzuhelfen“.

### Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen

Grundsätzlich sind Vitamine und Mineralstoffe, Proteine und Kohlenhydrate nichts Gefährliches, schließlich nehmen wir sie ja auch mit der täglichen Nahrung zu uns. Aber auch hier gilt ein alter Grundsatz der Medizin: „Die Dosis macht das Gift.“ Werden einzelne Nährstoffe in zu großen Mengen zugeführt, können sie zu Nebenwirkungen führen und der Gesundheit ernstlich schaden.

### **Dopingfalle Nahrungsergänzungsmittel**

Für Athletinnen und Athleten bergen Nahrungsergänzungsmittel aber noch ein anderes Risiko: Sie können Substanzen enthalten, die im Leistungssport verboten sind, ohne dass dies auf der Packung angegeben ist. So wurden bei Untersuchungen des Institutes für Biochemie an der Deutschen Sporthochschule Köln in 94 von 634 Nahrungsergänzungsmitteln (14,8 %) positive Befunde für verbotene anabol-androgene Steroide (sogenannte Prohormone) gefunden, die nicht auf der Packung deklariert waren. Die Einnahme solcher Mittel kann zu positiven Dopingproben führen.

### **Genau hinsehen**

Angesichts solcher Risiken ist Vorsicht angebracht, auch bei scheinbar gut gemeinten Ratschlägen. Es kann passieren, dass Eltern, Trainer oder Verband die Einnahme von Vitamintabletten und Ähnlichem empfehlen, weil sie glauben, dem Sportler damit etwas Gutes zu tun. Trotzdem sollten Athleten solchen Empfehlungen nicht ohne weiteres folgen. Nur die Ärztin oder der Arzt kann zuverlässig feststellen, ob wirklich ein Mangel besteht, zum Beispiel durch eine Blutuntersuchung. Wenn das der Fall ist, bekommen Sportler entsprechende Arzneimittel verschrieben. Wichtig für Athleten sind die W-Fragen: Was nimmst du, warum nimmst du es und woher bekommst du es?

### **Lieber Lebensmittel**

Wer statt des Proteinkonzentrats öfter mal eine große Portion Magerquark isst, statt des Kohlenhydrat-Gels eine oder zwei Bananen und statt der Vitaminpillen regelmäßig Rohkost, der geht nicht nur dem Risiko aus dem Weg, unbeabsichtigt Dopingsubstanzen zu sich zu nehmen. Frische vollwertige Kost sieht auch appetitlicher aus als Konzentrate, sie schmeckt besser, schont den Geldbeutel und hat keine Nebenwirkungen. Ein echter Mangel an einzelnen Nährstoffen kommt bei dem vielseitigen Nahrungsangebot, das uns heute zur Verfügung steht, nur äußerst selten vor.

### **Gut beraten**

Sollten Sie das Gefühl haben, ihr Kind könnte eine Mangelerscheinung haben, beraten Sie Ärzte weiter. Es kann hilfreich sein, die ganz normale Ernährung unter die Lupe zu nehmen. Vielleicht gibt es im Umfeld sogar Angebote von Ernährungsberatern, die helfen können, die Essgewohnheiten zu optimieren.

Nationale Anti Doping Agentur (NADA), [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de)

# Zuviel oder Zuwenig?

**Gemeinsam**  
**Abnehmen oder Zunehmen**  
**in Bonn und Umgebung**



- ➔ **Stoffwechselregulierung**
- ➔ **Ernährungsberatung**
- ➔ **Bewegungsangebote**
- ➔ **Entspannung**

***Stellen Sie Ihr eigenes  
Programm zusammen,  
wir beraten Sie gerne!***

***Gesundheitskompetenzzentrum***

Bertha-von-Suttner-Platz 1-7  
53111 Bonn

Tel.: 0228-184 987 83

***oder kontaktieren Sie  
alle Partner direkt!***

Alle unsere Anbieter können Ihnen mit Ihren individuellen Angeboten helfen, mit dem Blick in dem Spiegel wieder zufriedener zu sein. Wir vermitteln Ihnen gerne, wie Sie auch mit Freude Ihre Ziele erreichen können und nachhaltig auf mehreren Ebenen Ihre Lebensqualität verbessern können.

Alle arbeiten sowohl in eigener Einrichtung, machen ggf. Hausbesuche oder vereinbaren gerne einen Termin mit Ihnen ganz zentral im Bonner Gesundheitskompetenzzentrum.



## Fitness für Körper und Geist – Naturheilpraxis Karin Langen

*Für viele Menschen gibt es je nach körperlichem und psychischem Gesundheitszustand alternative oder kombinierbare Heilverfahren, zur Erhaltung der Gesundheit, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens oder auch bei akuten oder chronischen Beschwerden. Als Heilpraktikerin, mit langjähriger Berufserfahrung in mehreren anderen medizinischen Berufen, führe ich seit 1990 meine eigene Naturheilpraxis.*

*Schwerpunkte sind: Kinder, Jugendliche, Frauen (Eltern), die eine gezielte, sanfte, wirksame und möglichst nebenwirkungsfreie Behandlung benötigen, vor allem auch bei psycho-vegetativen Regulationsstörungen und Erschöpfungszuständen.*

*Entgiftungsstörungen, Raucherentwöhnung, alternative Narben-, Haut- und Faltenglättung (auch mit Hyaluronsäure/Mesolifting), Gesichts- und Körperstraffung/Fettreduktion mit der Ultraschall-Radiofrequenz Body-Concept-Methode, sowie metabolic-balance zur Gewichts- und Stoffwechsel-Regulation runden das Angebot ab.*

*Naturheilpraxis Karin Langen*

*[www.naturheilpraxis-langen.de](http://www.naturheilpraxis-langen.de), Tel.: 0 22 26 - 909 00 10*

## Naturheilpraxis Karin Langen - Heilpraktikerin



[www.metabolic-balance.de](http://www.metabolic-balance.de)

**gesund – fit – schlank**

Individuelles Stoffwechsel-Programm zur Lösung Ihrer Gewichtsprobleme und Steigerung der Vitalität durch Ernährungsumstellung.

**Ultraschall / Radiofrequenz Body-Concept**

**Sicher - messbar - schmerzlos**

Die sanfte Alternative zur Körperstraffung, -formung, Fettpolster-Korrektur Ihrer Problemzonen (auch im Gesicht) und zur Abrundung Ihres Figur-Programmes.



[www.naturheilpraxis-langen.de](http://www.naturheilpraxis-langen.de)

Telefon: 02226 – 90 900 10 Termine nach Vereinbarung (auch in Bonn)

## Viele Wege führen nach Rom...



- Individuelle Gesundheitskonzepte • Stoffwechsoptimierung
- Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungsstrategien

Ich biete Beratung auf persönlich abgestimmte Bedürfnisse. Unterstütze Sie dabei, Bewährtes zu erkennen, zu bewahren und zu fördern, Neues zu erlernen und anderes loszulassen.

**Elke Gebauer**

Gesundheitspädagogin (GPA)  
Entspannungspädagogin (EPA)  
Energie-Resonanz-Beraterin  
St. Josefstr. 9, 53572 Unkel  
0 22 24/7 79 77 64

## Kundalini Yoga und yogische Heilkunst Sat Nam Rasayan® (SNR)

**K**undalini Yoga ist eine Kombination aus statischen und dynamischen Körperübungen mit gelenkter, bewusster Atemführung, anschließender Entspannung und Meditation. Es fördert die körperliche Flexibilität und geistige Klarheit, stärkt das Immunsystem, gibt Kraft für Veränderungen, sodass Sie den Herausforderungen des Lebens gelassener und selbstbewusster begegnen können.

Sat Nam Rasayan® ist eine meditative Heilkunst aus der Tradition des Kundalini Yoga. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Ruhe, Gelassenheit und tiefe Entspannung zu finden. Übersetzt bedeutet es „Fließen der Seele“. In einem speziellen meditativen Zustand kann die SNR-Heilerin über Spüren, Annehmen und Geschehenlassen die Lebenskraft, Muskeln und Meridiane ins Gleichgewicht bringen. Dadurch werden Ihre Selbstheilungskräfte gestärkt. Diese Art der Behandlung eignet sich gut zur Begleitung von Krankheitsverläufen, zur Unterstützung bei physischen und emotionalen Problemen sowie als Burnout-Prophylaxe.

Edith Bayer, Lehrerin für Kundalini Yoga und SNR-Heilerin  
www.ganzheitliches-gesundheitsmanagement.de, Tel. 02 28/976 46 43



### Spielend in die Bewegung kommen!

Das können Sie beim

#### Tischtennis für Jeden über den Dächern von Bonn

im Gesundheitskompetenzzentrum  
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7 / 6. Etage  
53111 Bonn

Terminvereinbarung und ggf. Spielpartner-  
Vermittlung für Anfänger bis Fortgeschrittene

bei Annette Bäder, Tel.: 0228/184 987 83  
oder per Email: G-K-Z@t-online.de

[www.netzwerke-bonn.de/tischtennis-bonn](http://www.netzwerke-bonn.de/tischtennis-bonn)



## Sandra Wolff

outfit marketing wolff

• **Stilberatung bzgl. Bekleidung, Frisur, Brille, Schuhe, Make-up Direktvertrieb von Maßhemden und -Blusen**

• **LR-Produkte für Gesundheit und Schönheit sowie Diätberatung für jede Größe!**

• **Einzel- und Gruppenbetreuung in BONN und Köln**



Telefon: 02 21 – 20 42 45 50

Mobil: 01 76 – 11 00 44 55

[www.outfit-marketing-wolff.de](http://www.outfit-marketing-wolff.de)

## Dicke Freunde!

Projekt für adipöse/übergewichtige Kinder und Jugendliche

### Was kann ich tun?

Was sind die Ursachen von Übergewicht im Kindesalter?

Wieso ist eine Behandlung von Übergewicht wichtig?

Wie stelle ich fest, ob mein Kind übergewichtig ist?

Wer kann an dem Behandlungsprogramm teilnehmen?

Wie läuft die Behandlung ab?

Warum muss die Behandlung so intensiv sein?

Wie hoch ist der finanzielle Eigenanteil?

Wie melde ich mich an?

All diese Fragen beantworten wir Ihnen auf unserer Homepage unter

[www.bunterkreis-bonn.de](http://www.bunterkreis-bonn.de)



Gesund beginnt im Mund

### Zahnprophylaxe Kornelia Achterhuis

Pariser Str. 57 • 53117 Bonn

[www.zahnarztpraxis-hamacher.de](http://www.zahnarztpraxis-hamacher.de)

## inanzig

### Praxis für Physiotherapie und Osteopathie

- Manuelle Therapie
- Funktionelle Bewegungslehre
- Bobath Therapie
- PNF
- Schlingentisch
- Atemtherapie
- Beckenbodengymnastik
- Klassische Massagen
- Wärmehandlungen
- Shiatsu
- Entspannungstechniken
- Elektrotherapie
- Prävention

Petra Nanzig • Cäsariusstraße • 87 53639 Königswinter  
Telefon & Telefax 0 22 23 / 90 76 92

## Aikido

### Bonn

take no sono ..... 0228/850 279 84  
Aikido für Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene  
Bornheimer Str. 17a, 53111 BN

## Anti-Doping

Nationale Anti-Doping Agentur (NADA)  
www.nada-bonn.de *siehe Artikel S. 16/17*

## Behindertensport

www.bsnw.de ..... 0228/717-4150  
www.vfb-bonn.de ..... 0228/40 36 70  
www.psychomotorik-bonn.de 0228/24 33 94-0

## Diabetiker-Sport

postsportvereinbonn.de ..... 0228/550 099 33  
www.vfb-bonn.de ..... 0228/40 36 70

## Ernährung

Waren aus EIGENER Bäckerei:  
Bäckerei & Snackerei GmbH Neuhaus  
Cateringservice  
Herr Müller ..... 0228/94 4 91 04  
Kölnstr. 29, 53111 BN

## Diät- und Ernährungsberatung

### Rhein-Sieg-Kreis

Dr. Ambrosius  
Studio für Ernährungsberatung  
Dipl. Oecotrophologinnen  
Inge Gellermann ..... 0228/948 38 66  
Gisela Ruhrmann-Adolph .... 0228/280 59 96  
www.dr-ambrosius.de *siehe Anzeige S. 9*

Dicke Freunde – Jugendprojekt  
für Übergewichtige ..... 0228/287-33290  
Adenauerallee 119, 53113 BN  
www.bunterkreis-bonn.de *siehe Anzeige S. 4*

Metabolic Balance Stoffwechselregulierung  
Fettreduzierung mit Radio-Frequenz-Therapie  
Karin Langen ..... 02226/909 00 10  
www.naturheilpraxis-langen.de  
*siehe Anzeige S. 19*

Diät- und Outfit-Beratung ... 0221/20 42 45 50  
Sandra Wolff 0176/11 00 44 55  
www.outfit-marketing-wolff.de  
*siehe Anzeige S. 21*

BZE Bonner Zentrum ..... 0228/21 01 26  
für Essstörungen e.V.

## Energie-Resonanz-Therapie

EMG-Resonanz Therapie  
Anwendung, Vermietung, Verkauf  
Annette Bäder ..... 0228/184 987 83  
Elke Gebauer ..... 02224/779 77 64  
www.beraternetz-ert.de  
*siehe Anzeige S. 20 oben*

## Entspannung

*siehe Energie-Resonanz-Therapie*  
Entspannungstherapie und -pädagogik  
Elke Gebauer ..... 02224/779 77 64  
*siehe Anzeige S. 20 oben*

Sport- und Wellnessmassage  
Fußmassage ..... 0228/184 987 83  
Gesundheitskompetenzzentrum A.Bäder  
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7

Med. Massage u. Wettkampfbetreuung  
Karl-Heinz Timmermann .... 0157/877 192 81

## Ergotherapie

### Bonn

Praxis für Ergotherapie  
 Jutta Rosemann ... Tel./Fax: 0228/410 03 03  
 Königswinterer Str. 635  
 53227 Bonn-Oberkassel  
 www.ergotherapie-rosemann.de

## Figurstyling

Fettreduzierung und Körperformung  
 mit Radio-Frequenz-Therapie  
 Naturheilpraxis Karin Langen  
 Beratung auch in Bonn..... 02226/909 00 10  
 www.naturheilpraxis-langen.de  
 www.metabolic-balance.de  
*siehe Anzeige S. 19*

Diät- und Outfit-Beratung... 0221/20 42 45 50  
 Sandra Wolff 0176/11 00 44 55  
 www.outfit-marketing-wolff.de  
*siehe Anzeige S. 21*

## Jugendförderung

Postsportverein *siehe S.10* 0228/550 099 33  
 www.postsportvereinbonn.de

Dicke Freunde – Jugendprojekt  
 für Übergewichtige ..... 0228/287-33 290  
 Adenauerallee 119, 53113 BN  
 www.bunterkreis-bonn.de *siehe Anzeige S. 4*

Bonner Sportverein Roleber 1919 e.V.  
 Inge Gellermann ..... 0228/948 38 66  
 www.bsveroleber.de

www.sportjugend-nrw.de..... 0203/7381-981  
 www.schwermobil.de..... 0203/7381-808  
 www.psychomotorik-bonn.de 0228/24 33 94-0

## Kampfsport/Karate

### Bonn

alpha-bonn, Schule für Kampfkünste

Marco Panayi ..... 0228/96 69 98 91  
 www.alpha-bonn.de

take no sono ..... 0228/850 279 84  
 Aikido für Kinder, Jugendliche  
 und Erwachsene  
 Bornheimer Str. 17a, 53111 BN  
 www.takenosono.de

Chikara e.V.  
 Dr. Saskia Schottelius ..... 0228/284 289  
 www.chikara-te.de *siehe Anzeige S.5*

## Kieferfunktionstherapie

Zahnarztpraxis für Kieferfunktionstherapie  
 u. Zahnprohylaxe ..... 0228/98 92 802  
 Thomas Hamacher  
 u. Kornelia Achterhuis, Mundhygienikerin  
 www.zahnarztpraxis-hamacher.de

## Kochschulen

Kochen & Kräuter ..... 0228/965 00 44  
 – die Kochschule für Bonn,  
 Köln & Umgebung  
 www.kochschule-bonn.de

## Massage

Sport- und Wellnessmassage  
 Fußmassage ..... 0228/184 987 83  
 Gesundheitskompetenzzentrum A.Bäder  
 Bertha-von-Suttner-Platz 1-7

Med. Massage u. Wettkampfbetreuung  
 Karl-Heinz Timmermann .... 0157/877 192 81

## Mundhygiene

Gesund beginnt im Mund  
 Zahnprohylaxe  
 Kornelia Achterhuis ..... 0171/69 17 177  
 www.zahnarztpraxis-hamacher.de



## Nahrungsergänzungsmittel

Hochwertige Naturprodukte div. Anbieter  
Beratung kostenlos..... 0228/184 987 83  
Gesundheitskompetenzzentrum A. Bäder

Gesundheitsberatung Team Berafit  
Johannes Kritten..... 02645/972 9080  
kostenlose Trinkwasseranalyse mit  
Gutschein, *siehe S. 12*, Fax: 02645/991 91  
www.aquaphin.de, www.berafit.de

## Naturheilverfahren

Heilpraktikerin  
Karin Langen ..... 02226/909 00 10  
www.naturheilpraxis-langen.de  
*siehe Anzeige S. 19*

Praxis für chin. Medizin und Physiotherapie  
Ulrike Runge, Heilprakt. ... 0228-33 88 22-16  
Mechenstr. 57, 53129 Bonn  
www.heilpraktikerin-runge.de

## Nordic Walking

Liz. Nordic Walking Trainerin  
Elke Gebauer ..... 02224/779 77 64  
Kursgebühren werden von  
den Krankenkassen anteilig gezahlt  
*siehe Anzeige S. 20 oben*

## Prävention

www.ueberwin.de ..... 0203/7381-0  
www.gesunetz-ev.de ..... 0228/184 987 83  
www.sport-pro-gesundheit.de..... 069/670 00

## Physiotherapie/Osteopathie

**Bonn**  
Praxis für chin. Medizin und Physiotherapie  
Ulrike Runge, (Heilprakt.).. 0228-33 88 22-16  
Mechenstr. 57, 53129 Bonn  
www.heilpraktikerin-runge.de

## Königswinter

Petra Nanzig 02223/90 76 92  
Cäsariusstr. 87, 53639 KW  
www.physio-nanzig.de *siehe Anzeige S. 21*

## Rehabilitation

www.asv-bonn.de ..... o.a.  
www.bsvroleber.de ..... 0228/418740  
Postsportverein *siehe S.10* 0228/550 099 33  
www.postsportvereinbonn.de  
www.psychomotorik-bonn.de 0228/24 33 94-0  
www.sportpark.ag ..... 0228/9764900  
www.vfb-bonn.de ..... 02236/43162

## Schwimmen

Bäderhotline Bonn ..... 0228-77 27 77  
www.bonn.de  
www.ssf-bonn.de ..... 0228/676 868  
www.bds-ev.de ..... 02236/393 20

## Selbstverteidigung

*siehe auch Kampfsport*  
alpha-bonn, Schule für Kampfkünste  
Marco Panayi..... 0228/96 69 98 91  
www.alpha-bonn.de

## Senioren-sport

*siehe auch Rehabilitationssport*  
Tischtennis ..... 0228/184 987 83  
über den Dächern von Bonn  
Spielpartnervermittlung b. Bedarf  
Trainieren Sie über dem Woki-Kino!  
Termine nach Vereinbarung 0175/37 800 37  
www.netzwerke-bonn.de/tischtennis-bonn

Turn- u. Kraftsportverein 1960 e. V. (Duisdorf)  
Senioren-gymnastik, Volkstanz, Turnen,

Geräteturnen, Wirbelsäulengymnastik, Yoga  
www.tksv-duisdorf.de ..... 0228/9180258

TV Bonner Turnverein 1860 e.V.  
Seniorensport ..... 02 28/22 36 89  
www.btv1860.de

PraeVita Bonn..... 02 28/28 97 07 83  
Präventionssport  
www.praevita.com

## Slackline

Slackline  
div. Trainingsorte ..... 0228/24 00 36 98  
Buchungen für Ihre Einrichtung  
oder Veranstaltung ..... 0176/62 666 506  
www.slackline-bonn.de

## Sportveranstaltungen

www.rheinenergie-marathon-bonn.de  
www.ssb-bonn.de  
www.bonn-triathlon.de  
www.firmenlauf-bonn.de

## Sportvereine

Postsportverein *siehe S.10* 0228/550 099 33  
www.postsportvereinbonn.de

www.ssb-bonn.de ..... 0228/96 54 763  
www.ksb-rhein-sieg.de ..... 02241/69060  
www.lsb-nrw.de ..... 0203/7381-777

*siehe auch Jugendförderung, Reha- und Behindertensport*

### Angebote der Bonner Sportvereine zu:

American Football, Angeln, Badminton, Basketball, Billiard, Bogenschießen, Boules, Bowling, Boxen, Dart, Fechten, Gewichtsheben, Golf, Gymnastik, Handball, Hockey, Judo, Kanu, Kegeln, Leichtathletik, Radsport, Reiten, Rudern, Rugby, Schach, Schießen, Segeln, Schwimmen, Skisport, Soccer, Sqash, Taekwondo,

Tanzen, Tauchen, Tischtennis, Tennis, Turnen, Volleyball, Wandern und mehr *bieten Ihnen die Homepages der Bonner Sportvereine.*

## Stilberatung

### Bonn und Köln

Diät- und Outfit-Beratung ... 0221/20 42 45 50  
Sandra Wolff ..... 0176/11 00 44 55  
www.outfit-marketing-wolff.de  
*siehe Anzeige S. 21*

## Stoffwechselregulierung

*siehe auch Diät- u. Ernährungsberatung*

Metabolic Balance Stoffwechselregulierung  
Fettreduzierung mit Radio-Frequenz-Therapie  
Karin Langen ..... 02226/909 00 10  
www.naturheilpraxis-langen.de  
*siehe Anzeige S. 19*

## Tennis

Tennis für Jeden ..... 0228/987 59 96  
Tennis-Club Blau-Gold Bonn 1960 e.V.  
Hohe Str. 21, 53119 Bonn  
www.tcblaugoldbonn.de

## Tischtennis

Tischtennis ..... 0228/184 987 83  
über den Dächern von Bonn  
Spielpartnervermittlung b. Bedarf  
Trainieren Sie über dem Woki-Kino!  
Termine nach Vereinbarung 0175/37 800 37  
www.netzwerke-bonn.de/tischtennis-bonn

## Tomatis-Hörtraining und Gleichgewichtsförderung

### Köln

Tomatis-Institut Köln  
Claudia Krüger ..... 0221/272 50 550  
www.koeln-tomatis.de

## Trampolin

Trimilin®-Minitrampolin ..... 0228/184 987 83  
Ausprobieren, Leihen, Kaufen  
Mail: G-K-Z@t-online.de .....0175/37 800 37

## Trinkwasserberatung

Gesundheitsberatung Team Berafit  
Johannes Kritten..... 02645/972 9080  
kostenlose Trinkwasseranalyse mit  
Gutschein, *siehe S. 12*, Fax: 02645/991 91  
www.aquaphin.de, www.berafit.de

## Yoga

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement  
Kurse/Seminare – Beratung – Begleitung  
EDITH BAYER..... 0228/976 46 43  
Kundalini Yoga, yogische Heilkunst,  
Yogatherapie u.a. www.ganzheitliches-  
gesundheitsmanagement.de

## Zahnprophylaxe

Zahnarztpraxis für Kieferfunktionstherapie  
u. Zahnprohylaxe .....0228/98 92 802  
Thomas Hamacher  
u. Kornelia Achterhuis, Mundhygienikerin  
www.zahnarztpraxis-hamacher.de

## Sonstige nützliche Rufnummern

Kinder-Notfallpraxis ..... 0228/242 54 44  
St. Marienhospital  
Robert-Kochstr. 1, 53115 Bonn  
Kinderkrankenhaus .....0228/50 52 91-0  
Notfallnummer  
Privat-ärztlicher .....01805/30 45 05  
Akutnotfall-Dienst  
Notfallpraxis der KV für..02241/23 40 00  
Kinder u. Jugendliche des rrh. Rhein-  
Sieg-Kreis  
Zahnärztlicher Notdienst  
...01805/798 67 00

# Gesundheitsnetzwerk e.V.

*...offen für Sie!*



[www.gesunetz-ev.de](http://www.gesunetz-ev.de)

# Vorankündigung



## 2. Rheinische Kinder-und Jugendmesse , Bonn – family first’ am 15.9.2012 im Telekom Dome

Vorträge, Ausstellung, Kinderflohmarkt, großes  
Bühnenprogramm, Mitmachaktionen für alle und  
Benefizaktion. **Eintritt frei!**

Interessenten melden sich bitte unter  
[info@bonn-familyfirst.de](mailto:info@bonn-familyfirst.de)





## **Tischtennis Bonn - der Sport für JEDEN**

**Spielen Sie ungestört und wetterunabhängig Tischtennis**

**- über den Dächern von Bonn**

**[www.netzwerke-bonn.de/tischtennis-bonn/](http://www.netzwerke-bonn.de/tischtennis-bonn/)**

### **Wo?:**

Gesundheitskompetenzzentrum ... 6. Etage über dem Woki-Kino!  
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7  
53111 Bonn  
Tel.: 0228-184 987 83 Mobil: 0175- 37 800 37  
Email: G-K-Z@t-online.de

### **Wann?:**

Individuelle Terminplanung - Reservierung zu Ihren Bestzeiten!  
Möglichkeiten zum Umziehen gegeben.

### **Wer?:**

Von Grundschüler/innen bis Senioren/innen für ALLE geeignet!

Bei Einzelanfragen ist eine Spielpartnervermittlung möglich!

Bei Bedarf sind auch weitere Räume für IHR persönliches Event buchbar, ob geschäftliche Meetings, Kombination mit Vorträgen, Geburtstagsfeiern oder einfach nur sportliche Erlebnisse mitten im Alltag oder am Wochenende!

### **Coupon:**



### **Preise:**

3,00 EURO pro Person/h  
Zehnerkarte: 25,00 EURO ... vor Ort erhältlich

**[www.netzwerke-bonn.de/tischtennis-bonn](http://www.netzwerke-bonn.de/tischtennis-bonn)**