

E-products.de

Feiern Sie mit uns!

10 Jahre

BASE

e-products der Handyshop

Das Samsung Handy erhalten Sie gegen Vorlage dieses Ausschnitts **kostenlos!**

Zusätzlich erhalten Sie eine Simkarte mit 30 Minuten und 30 SMS zu Base und eplus.

Klosterstr.68a – 40211 Düsseldorf
Tel. 0211 / 170877-0
E-Mail ticket@e-products.de
Internet: www.eplus-rath.de

*Dieses Angebot gilt nur, wenn Sie einen Mobilfunkvertrag mit der E-Plus Service GmbH & Co. KG über BASE „Mein Base“ mit je 24-monatiger Mindestvertragslaufzeit abschließen. Monatlicher Paketpreis BASE „Mein Base“: 0,- € wobei keine weiteren Kosten entstehen, wenn die Simkarte genutzt wird. Sollte die Simkarte nach 3 Monaten nicht verwendet werden, so fallen einmalig 24,95 € an. 30 SMS sowie 30 Gesprächsminuten netzintern kostenlos. Bitte Tarifabelle beachten. Irrtümer vorbehalten. Jeder Kunde erhält maximal ein Handy. Solange Vorrat reicht.

Kleine Wunder aus Hawaii

Kenpo-Trainer Robert Fuhr und seine „Liga der außergewöhnlichen Gentleman“

45 Kilo in drei Jahren abnehmen, 30 Prozent der Arbeitszeit einsparen oder nach einem Schlaganfall die linke Hand wieder voll bewegen können. Na, wie klingt das für Sie?

„Manchmal kann ich unsere Erfolge selbst kaum fassen“, erzählt Kenpo-Trainer Robert Fuhr. Da werden durch seine Kurse kleine Wunder vollbracht - alles basierend auf einer fast 3000 Jahre alten Kampfkunst aus Hawaii. „Durch das Training wird das Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte

stimuliert - so werden die Leute auch flexibler und schneller im Denken.“ Daneben geht es aber natürlich auch um Fitness und Fett-Abbau. „Zu uns kommen auch untrainierte, gestresste, übergewichtige Menschen; und schon nach kurzer Zeit bringen wir sie in Form.“ Kenpo ist eine Kombination aus alten Kampf-techniken und wissenschaftlichen Erkenntnissen, ein fließendes Spiel aus Aktion und Reaktion. Jede Bewegung löst eine Reaktion bei dem Gegner aus; diese Reaktion löst die nächste Bewegung aus und so weiter.

„Die meisten Teilnehmer wollen fitter werden, abnehmen - aber auch sich verteidigen.“ Ein Spiegelbild der Gesellschaft, dass immer mehr Menschen dieses Bedürfnis haben. „Frauen und Kinder haben eine Lobby, wenn ihnen was passiert. Wird ein Mann angegriffen und kann sich nicht wehren, wird er belächelt und gilt als Weichei.“ So hat Robert Fuhr eine echte Marktlücke entdeckt und bietet jetzt spezielle Kenpo-Kurse für Männer über 45 Jahren in Oberkassel und Mönchengladbach-Rheydt. Bei der augenzwinkernd genannten „Liga der außergewöhnlichen Gentleman“ trainiert der Handwerker mit dem Richter, der Steuerberater mit dem Schreiner.



Effektives Training beim Kenpo.

Foto: privat

Der älteste Teilnehmer feierte gerade seinen 80. Geburtstag. „Hauptsache, die Männer verstehen sich, gehen respektvoll miteinander um, sind rücksichtsvoll und freundlich.“ Aggressive, unseriöse Hau-drauf-Typen sind hier nicht gefragt und werden erst gar nicht im Club aufgenommen. „Und auch während des Trainings werden die Neuzugänge noch einmal gecheckt: Passt der zu uns?“ So stellt Robert Fuhr sicher, dass das uralte überlieferte Wissen nicht in die falschen Köpfe gerät - und durch seine strenge Auswahl finden sich auch genau die in den Kursen wieder, die das gleiche Ziel haben. „Kenpo wird bei vielen zur Lebensphilosophie. Ein respektvoller Umgang mit sich und anderen ist dabei selbstverständlich.“ Der Erfolg gibt ihm

recht, denn kaum einer verlässt den Club. „Wer bei uns über die Schwelle kommt, der bleibt.“ So expandiert der Mönchengladbacher Trainer stetig und hat mittlerweile ein 12-köpfiges Team um sich aufgebaut. Bis zu 16 Kurse bietet er wöchentlich an - und hat dabei gleichzeitig immer die Qualität im Auge. „Wir rundern unsere Räume zweimal pro Jahr: Dann wird alles neu gestrichen, desinfiziert und wenn nötig neue Matten gekauft. Sauberkeit ist mir sehr wichtig.“

Janine Bergendahl

Info
Neue Kurse für Männer
Ü45 beginnen nach den
Sommerferien in Oberkas-
sel. Anmeldungen unter
Tel. 021 61 / 59 28 45
www.kenpo-mg.de

Reiterkorps mit Wettbewerb

Das Reiterkorps Wersten veranstaltet am 29. August auf dem Schützenplatz an der Opladener Straße einen Reitwettbewerb. Bei diesem Vergleichswettkampf treten Mitglieder der St. Sebastianus Reitervereinigung Düsseldorf, des Reitsportverein Düsseldorf Eller und des Reitparks Eller gegeneinander in den Disziplinen Ringstechen, Dressur und Springen an. Diese Veranstaltung findet bereits zum 30. Mal statt und dient wie immer der Förderung der Jugendarbeit und des Breitensportcharakters der Reiterei. Allen Teilnehmern und Zuschauern wird von 9 bis 18 Uhr ein abwechslungsreiches Programm geboten.

Olympische Abenteuer

Seit 2004 gehört das Olympic Adventure Camp in die letzte Woche der Sommerferien. Das Sportamt und das Jugendamt sowie die Kooperationspartner Stadtverband Düsseldorf e.V., Bädergesellschaft mbH und das Fortuna-Fan-Projekt haben auch für das OAC 2010 wieder ein Sportprogramm auf die Beine gestellt, das seines Gleichen sucht. Bis Samstag, 28. August, stellen sich mehr als 50 Sportarten vor. Täglich von 13 Uhr bis 18 Uhr können Kinder und Jugendliche die verschiedensten Sportarten am Apolloplatz ausprobieren.

Orient-Teppich
Fachgeschäft Derendorf

Teppich waschen ist günstiger als neu kaufen.
- am Münster-Center -
Das Fachgeschäft für Orient-Teppiche (An- und Verkauf)

! SOMMER-AKTION !
Gutschein
Gültig vom 25. 8. bis 31. 8. 2010
für Reinigung und Reparatur eines Teppichs
50,- €
ALLE Orient-Teppiche reduziert!

Wir bieten an:
• Nach alter und guter persischer Tradition • Brand- u. Wasserschaden-Wäsche • An- u. Verkauf, Inzahlungnahme, Reparatur, Reinigung, Gutachtenstellung • Abhol- u. Bringservice kostenlos
Teppichreparaturen aller Art • Abhol- und Bringservice
Eingang Rheinbabenstr.
☎ 0211/20030451



Robert Fuhr Foto: privat



Der Kärcher-Truck kommt!
Fr., 27.08., 10-17 Uhr

OBI Düsseldorf-Rath
Franz-Rennefeld-Weg 8/Theodorstraße
40472 Düsseldorf-Rath • Tel. 0211 437140
Öffnungszeiten: Mo.-Sa., 8-20 Uhr
E-Mail: duesseldorf-rath@obi.de

69,99

Gratis dazu: Glasreinigerkonzentrat

max. 100 bar

klein und handlich

Fenstersauger Kärcher WV 50 plus
Scheibe einsprühen, wischen, absaugen. 100-ml-Schmutzwassertank, Absaugdüse 280 mm breit. Reinigungsleistung pro Akku-Ladung ca. 25-30 m² = 10-15 Fenster. Inkl. Sprühflasche und Wischeraufsatz. Art.-Nr. 744123 1

max. 100 bar

klein und handlich

Gratis dazu: Universalreiniger

49,99

Hochdruckreiniger Kärcher 2.14
1.300 Watt. Max. Fördermenge 340 l/h, max. Zulauftemperatur 40 °C, max. 100 bar. 3-m-Hochdruckschlauch mit Hochdruckpistole und Dreckfräser. Art.-Nr. 902260 9

1.800 Watt

Gratis dazu: Staubtüten

149,99

Nass- und Trockensauger Kärcher A 2675 Jubilee
25-l-Edelstahlbehälter mit Griff, Wasseraufnahme max. 12 l, regelbare Blaufunktion, 2-m-Saugschlauch, Vakuum 230 mbar. Inkl. Zubehör (Autodüse und extralange Fugendüse). Art.-Nr. 245456 9

Gratis dazu: Outdoor-Akkusauger

279,99

Kehrmaschine Kärcher S 750
Einstellbarer ergonomischer Schubbügel, einstellbarer Anpressdruck des Seitenbesens, selbststehender Kehrgutbehälter. Art.-Nr. 902261 7

max. 140 bar

inkl. Waschbürste „Delta Racer D 150“ und 7,5-m-Rohrreinigungs-Schlauch

Gratis dazu: Flächenreiniger

299,99 Set

Hochdruckreiniger Kärcher 5.75 D 150 RR Jubilee
1.900 W. Max. Fördermenge 460 l/h, max. Zulauftemperatur 40 °C, 9-m-Hochdruckschlauch mit Hochdruckpistole, Vario-Power-Strahlrohr und Dreckfräser. Art.-Nr. 245458 5

149,99

Nass- und Trockenreiniger WD 2.200
Robuster Kunststoffbehälter, Schaumfilter, 20 Liter Volumen. Art.-Nr. 361281 9

399,99

Dampfreiniger Kärcher SC 1475 Jubilee
Reinigungssystem für Fliesen- und Steinböden, Küche, Bad und WC, Glas, Spiegel oder Möbeloberflächen. Beseitigt alle Arten von Schmutz wie Fett, Kalk, Urinstein usw. 1 l Wasserfüllmenge, Druck max. 3,5 bar. Mit integriertem Ordnungssystem. Inkl. Zubehör: Bodendüse, Handdüse, Punktstrahlhülse mit Rundbürste, Verlängerung und Powerdüse, Fensterdüse, Frotteeüberzug, Textilpflegedüse und Dampfturbodüse. Art.-Nr. 305639 7

Schon ab € 199,- Gesamteinkaufswert zinsfrei Projekte mit 6 oder 12 Monatsraten realisieren!

0% Finanzierung

*Beispiel: Barzahlungspreis von z.B. € 240,- entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Gesamtbetrag von € 240,-; Effektiver Jahreszins von 0,00 % bei einer Laufzeit von z.B. 12 Monaten = 12 x € 20,-; entspricht einem gebundenen Sollzins von 0,00 % p.a., Bonität vorausgesetzt. Partner ist die Santander Consumer Bank AG. Die Angaben stellen zugleich das 2/3-Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar.

Angebot gültig bis zum 28.08.10. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und solange der Vorrat reicht. Alle Artikel ohne Dekoration. Preisempfehlungen unverbindlich. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.

WIE WO WAS weiß

OBI