

# Programm II 2022

# die insel



© Pexels



© Privat



© kalig / istockphoto

## Fachbereich 3 Gesundheit

Fachbereichsleitung: Dagmar Vogel

Beratung / Anmeldung · Telefon: 02365 503566-99

montags und dienstags 8 bis 16 Uhr  
mittwochs und freitags 8 bis 12.30 Uhr  
donnerstags 8 bis 18 Uhr

**Wir behalten uns vor, Kursänderungen  
umzusetzen, falls die aktuelle Lage oder  
jeweils geltende Bestimmungen dies  
erforderlich machen.  
Mehr dazu auf unserer Homepage.**





## Waldbaden

Der Einführungskurs „Waldbaden“ richtet sich an alle, die das Waldbaden gerne kennenlernen und die einzigartige Verbindung zur Natur wieder spüren möchten. Die Teilnehmenden tauchen mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein und nehmen intuitiv die heilenden Kräfte des Waldes in sich auf. Farben, Geräusche, Gerüche und auch Körperempfindungen werden bewusst wahrgenommen. Die Gedanken kommen beim langsamen Gehen zur Ruhe. Danach wird eine träge Entspannung aus uns selbst erreicht. Kleine angeleitete Übungen aus der Achtsamkeitspraxis eignen sich sehr gut für den Transfer in den Alltag.

**Ort:** Waldgebiet Matena, Marl

**Treffpunkt:** Kreuzung Matenastraße/Eichenstraße, 45770 Marl

**Wichtig:** angemessene wetterfeste Kleidung, Getränk, Imbiss und eine Sitzunterlage

© Matz



**Geleitet wird der Workshop durch die Marler Heilpraktikerin und Psychotherapeutin Sigrid Matz.**

## Waldbaden für mehr Ruhe und innere Balance



**Sigrid Matz**

**3000**

**Samstag, 24. September**  
**10 bis 13 Uhr**  
**Waldgebiet Matena, Marl**

ab 10 Teiln. 13,20 €  
 ab 6 Teiln. 15,20 €  
 ab 4 Teiln. 21,00 €

**Sigrid Matz**

**3000 B**

**Samstag, 22. Oktober**  
**10 bis 13 Uhr**  
**Waldgebiet Matena, Marl**

ab 10 Teiln. 13,20 €  
 ab 6 Teiln. 15,20 €  
 ab 4 Teiln. 21,00 €

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆☆	☆☆	☆☆



© Matz

## Hatha-Yoga mit Muße

Sanfte Übungen mit dem Körper, den Händen und dem Atem bewirken einen Wechsel aus der rasanten Außenwelt in die Stille. Dabei fördern sie die Beweglichkeit, Dehnung und Stärkung der Gelenke und Muskeln. Gleichsam beruhigt sich das Nervensystem und eine tiefenwirksame Entspannung kann sich auf körperlicher und mentaler Ebene ausbreiten. Gelegentlich wird mit Klangschale und Gong zum mußevollen Entspannen gespielt. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Als Onlinekurs möglich!



© Unsplash



Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆☆	☆☆	☆☆

**Gabriele Karow**

**3001**

**15 x montags, 10 bis 11.30 Uhr  
ab 22. August  
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage  
Raum 3.1 Gymnastik**

ab 10 Teiln. 78 €

ab 8 Teiln. 99 €

ab 6 Teiln. 129 €

**Gabriele Karow**

**3002**

**13 x dienstags, 16.30 bis 18 Uhr  
ab 23. August  
die insel Hauptstelle · Raum G1**

ab 10 Teiln. 67,60 €

ab 8 Teiln. 85,80 €

ab 6 Teiln. 111,80 €

**Gabriele Karow**

**3003**

**14 x mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr  
ab 24. August  
die insel Hauptstelle · Raum G1**

ab 10 Teiln. 72,80 €

ab 8 Teiln. 92,40 €

ab 6 Teiln. 120,40 €

## Hatha-Yoga



Yogaübungen können statisch oder dynamisch, sanft oder kraftvoll ausgeführt werden. Indem Sie das Üben mit einem feinen Atemfluss koordinieren, entsteht eine Langsamkeit, die Ihr Nervensystem beruhigt und wohlwollend Dehnung, Kraft und Stabilität fördert. Atemübungen, Meditation und Entspannungseinheiten ermöglichen das ersehnte Abschalten im Kopf. So wird die Yoga-Stunde zu einer kleinen Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Als Onlinekurs möglich!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆☆	☆☆	☆☆

**Gabriele Karow**

**3004**

**15 x montags, 8.15 bis 9.45 Uhr  
ab 22. August  
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage  
Raum 3.1 Gymnastik**

ab 10 Teiln. 78 €

ab 8 Teiln. 99 €

ab 6 Teiln. 129 €

**Gabriele Karow**

**3005**

**13 x dienstags, 18.15 bis 19.45 Uhr  
ab 23. August  
die insel Hauptstelle · Raum G1**

ab 10 Teiln. 67,60 €

ab 8 Teiln. 85,80 €

ab 6 Teiln. 111,80 €

© Unsplash



**Gabriele Karow**

**3006**

**14 x mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr  
ab 24. August  
die insel Hauptstelle · Raum G1**

ab 10 Teiln. 72,80 €

ab 8 Teiln. 92,40 €

ab 6 Teiln. 120,40 €

**Gabriele Karow**

**3007**

**14 x mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr  
ab 24. August  
die insel Hauptstelle · Raum G1**

ab 10 Teiln. 72,80 €

ab 8 Teiln. 92,40 €

ab 6 Teiln. 120,40 €



© die Insel VHS

## Qi Gong und Tai Chi Quan mit Meister Wang

Meditative Bewegungsformen aus China zum Kennenlernen

**Yingxian Wang** leitet seit 2008 an der Insel VHS Kurse zu Tai Chi Quan und Chi Gong.

Der in Essen lebende Meister Wang trägt als Tai Chi Meister die Auszeichnung „hervorragender Trainer“ und besitzt den Mitgliedsausweis des chinesischen Wu Shu-Verbandes.



© die Insel VHS

## Qi Gong

Einzeltermin –  
Schnupperangebot



Qi ist Lebensenergie und Energie des Universums. Wir entnehmen sie der Natur und werden von ihr durchströmt. Qi verläuft als Lebensenergie in Meridianen (Leitbahnen), die alle lebenswichtigen Organe unseres Körpers versorgen. Qi Gong-Übungen dienen der eigenen Lebensenergie und stellen den aktiven Teil der chinesischen Heilkunst dar. Die Übungen fördern die Gesunderhaltung, stärken Geist und Körper, beugen vor, werden aber auch bei Erkrankungen angewendet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★★	★★★

### Yingxian Wang

3008

**Sonntag, 28. August**  
**11 bis 12.30 Uhr**  
**die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**

ab 10 Teiln. 10,60 €  
ab 8 Teiln. 13,20 €  
ab 6 Teiln. 16,80 €

## Tai Chi Quan

Einzeltermin –  
Schnupperangebot



Tai Chi Quan ist eine traditionelle chinesische Kunst der Körperkultur. Als Bewegungsmeditation stärkt sie die körperliche und geistige Beweglichkeit. Insgesamt kann Tai Chi zu einem gesunden Lebensstil beitragen. Dieser Workshop eignet sich für Teilnehmende aller Altersklassen ohne Vorkenntnisse. Mit einem Vortrag und Filmausschnitten lernen Sie das Tai Chi theoretisch kennen, bevor Sie im Anschluss Ihre ersten Tai Chi-Übungen ausprobieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★★	★★★	★★★

### Yingxian Wang

3009

**Sonntag, 28. August**  
**12.30 bis 14 Uhr**  
**die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**

ab 10 Teiln. 10,60 €  
ab 8 Teiln. 13,20 €  
ab 6 Teiln. 16,80 €

## Qi Gong

Der Begriff Qi Gong kann mit „Pflege der Lebensenergie“ übersetzt werden. Verschiedene Methoden wie sanfte Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Selbstmassageübungen kommen beim Qi Gong zusammen und wirken wohltuend, entspannend und stärkend auf den gesamten Organismus. Gerade bei Stress, Hektik und dem Gefühl der Überforderung ist diese Methode ein guter Ausgleich, der zur Erhaltung der eigenen Gesundheit beitragen kann.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eventuell Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☼☼	☼☼	☼☼☼

Yingxian Wang

3010

**14 x freitags, 15 bis 16 Uhr**  
**ab 26. August**  
**die Insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 100,00 €**

**ab 8 Teiln. 117,70 €**

**ab 6 Teiln. 149,40 €**



© Pixelrohkost, fotolia.com

## Tai Chi Quan

Tai Chi ist eine jahrhundertealte chinesische Sportart, die zu den sog. weichen oder inneren Stilen zählt. Diese Bewegungsmeditation stärkt den Körper, hilft Krankheiten zu heilen und fördert ein langes, gesundes Leben. Bei regelmäßiger Übung wird man – wie die Chinesen sagen – „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.“ Tai Chi ist für Jung und Alt geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☼☼	☼☼	☼☼

Yingxian Wang

3011

**14 x freitags, 16 bis 17.30 Uhr**  
**ab 26. August**  
**die Insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 148,90 €**

**ab 8 Teiln. 176,40 €**

**ab 6 Teiln. 224,00 €**

## Tai Chi Quan für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist auf Teilnehmende zugeschnitten, die über ausgeprägte Tai Chi-Grundfertigkeiten verfügen und ihre Fähigkeiten vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☼☼	☼☼	☼☼☼

Yingxian Wang

3012

**14 x freitags, 17.30 bis 19 Uhr**  
**ab 26. August**  
**die Insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 148,90 €**

**ab 8 Teiln. 176,40 €**

**ab 6 Teiln. 224,00 €**

Yingxian Wang

3013

**14 x freitags, 19 bis 20.30 Uhr**  
**ab 26. August**  
**die Insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 148,90 €**

**ab 8 Teiln. 176,40 €**

**ab 6 Teiln. 224,00 €**



© Christiane Gruska

## Gesundheitstraining – Trommeln

„... dieser Rhythmus, wo jeder mit muss ....“

Trommeln macht Spaß, baut Spannungen und Alltagsstress ab: Durch die Konzentration auf den Rhythmus, die einzelnen Stimmen und die Koordination der Bewegungen, ist man „ganz bei der Sache“ – ist fokussiert und kann sich entspannen!

Bei diesem Kursangebot wird auf Congas getrommelt. Die Teilnehmenden lernen, wie eine Trommel angeschlagen wird, die drei wichtigsten Schläge, verschiedene Trommelstimmen und deren Kombinationsmöglichkeiten.

Die sogenannte Überkreuzkoordination führt zu einer Steigerung der Aktivität der Gehirnhälften und einer Aktivierung der Arm- und Schultermuskulatur.

Der Workshop findet jeweils an drei Terminen von 11 bis 14 Uhr statt.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
•••	•	•

**Christiane Gruska**

**3014**

**3 x samstags, 11 bis 14 Uhr**

**27.8., 3.9., 24.9.**

**die insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 31,20 €**

**ab 8 Teiln. 39,60 €**

**ab 6 Teiln. 51,60 €**

**Christiane Gruska**

**3014 B**

**3 x dienstags, 18 bis 21 Uhr**

**18.10., 25.10., 8.11.**

**die insel Zwgst. Hüls · Cafeteria**

**ab 10 Teiln. 31,20 €**

**ab 8 Teiln. 39,60 €**

**ab 6 Teiln. 51,60 €**

## Fitness mit Kara-T-Robics

Mit einem Mix aus Laufen und muskelkräftigenden Trainingseinheiten stärken wir unsere Fitness und tanzen mit Kara-T-Robics den Kalorien davon.

Dieses Ausdauerprogramm verbindet Basiselemente aus dem Karate, wie Tritte, Schläge und Abwehrbewegungen mit den mitreißenden Tanzrhythmen aus dem Aerobic. Kraft, Flexibilität, Koordination und das Herz-Kreislauf-System werden optimal trainiert. Die Bewegungsabläufe werden systematisch erlernt und es wird auf eine gesundheitsbewusste Ausführung geachtet. Dabei werden die Gelenke geschont und die großen Muskeln gefordert. Dieses ganzheitliche Fitness-Konzept bietet Spaß und alle Teilnehmenden trainieren auf ihrem eigenen Intensitätslevel.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
•	••	•••

**Udo Jung**

**3015**

**14 x dienstags, 18 bis 19 Uhr**

**ab 23. August**

**Overbergschule · Turnhalle**

**ab 10 Teiln. 48,50 €**

**ab 8 Teiln. 61,60 €**

**ab 6 Teiln. 80,30 €**

## Pilates

Sanfte Pilatesbewegungen trainieren den ganzen Körper unabhängig von Alter, Gewicht oder Geschlecht. Die Übungen werden kontrolliert und mit der richtigen Atmung ausgeführt. Sie können individuell dem persönlichen Leistungsstand angepasst werden.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
•••	••	•••

**Claudia Panagiotidis**

**3016**

**11 x donnerstags, 9 bis 10 Uhr**

**ab 1. September**

**die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage**

**Raum 3.1 Gymnastik**

**ab 10 Teiln. 38,10 €**

**ab 8 Teiln. 48,30 €**

**ab 6 Teiln. 62,90 €**

**Claudia Panagiotidis**

**3017**

**11 x donnerstags, 10.15 bis 11.15 Uhr**

**ab 1. September**

**die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage**

**Raum 3.1 Gymnastik**

**ab 10 Teiln. 38,10 €**

**ab 8 Teiln. 48,30 €**

**ab 6 Teiln. 62,90 €**

## Bodystyling für Frauen

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining findet mit und ohne Gewichtsmanschetten statt. Zu schwungvoller Musik trainieren die Teilnehmerinnen Bodyshaping- und Bodyforming-Übungen. Ihre Muskeln an Bauch, Beinen, Po und Armen/Oberkörper werden straffer, die Figur bekommt eine schönere Kontur und die Kondition wird verbessert. Durch Übungen im mittleren Pulsbereich wird eine optimale Fettverbrennung erreicht.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☞	☛☛☞	☛☛☞☞

**Martina Ostendorf-Overhoff** **3018**

**12 x montags, 16.30 bis 17.30 Uhr**  
**ab 22. August**  
**die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**  
**ab 10 Teiln. 41,60 €**  
**ab 8 Teiln. 52,80 €**  
**ab 6 Teiln. 68,80 €**



© Piel-Strat / Shutterstock.com

## Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Dieses funktionelle Training mit Sitzbällen, kleinen Hanteln, Therabändern und Stäben kräftigt den muskulären Haltungsapparat und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Anschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen lockern den Schultergürtelbereich. Das abwechslungsreiche Programm hilft bei Rückenschmerzen, die durch mangelnde Aktivität oder eine falsche Körperhaltung im gesamten Bereich der Wirbelsäule auftreten können.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☛	☛☞	☛☛

**Martina Ostendorf-Overhoff** **3019**

**12 x montags, 17.45 bis 18.45 Uhr**  
**ab 22. August**  
**die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**  
**ab 10 Teiln. 41,60 €**  
**ab 8 Teiln. 52,80 €**  
**ab 6 Teiln. 68,80 €**

## Wirbelsäulengymnastik

Für alle, die ihrem Rücken und ihrer allgemeinen Fitness etwas Gutes tun möchten, bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Training mit Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Zusätzliche Koordinationsübungen verbessern die Beweglichkeit. Abschließende Entspannungseinheiten für das Wohlbefinden runden das Programm ab.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und wärmende Kleidung mit.

Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☛	☛☞	☛☛

**Gabriele Koscholleck** **3020**

**14 x mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr**  
**ab 24. August**  
**Grundschule Sickingmühle**  
**ab 10 Teiln. 72,80 €**  
**ab 8 Teiln. 92,40 €**  
**ab 6 Teiln. 120,40 €**



© Unsplash

## Functional Training

Gemischte Gruppe  
ohne Altersbeschränkung

Der Kurs bietet komplexe Übungsformen, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Laufschiene, Stretching und ein abwechslungsreiches Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln aus der Sporthalle schulen Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🔊	🌟🌟🌟🌟	🌟🌟

**Gabie Wesselbaum**

**3021**

14 x dienstags, 20 bis 21.30 Uhr  
ab 23. August  
Goetheschule

ab 10 Teiln. 72,80 €  
ab 8 Teiln. 92,40 €  
ab 6 Teiln. 120,40 €

## Onlinekurs: HIT – Workout für Morgenmenschen



In diesem 45-minütigen Kurs geht es um Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. In Intervallen von 40 Sekunden Übung zu 15 Sekunden Pause, je nach Anstrengungsfaktor, trainieren wir mit hoher Intensität. Die Übungen lassen sich an jedes Trainingslevel anpassen, so dass sich der Kurs für Frauen und Männer aller Fitnessstufen eignet. Durch HIT-Training (High Intensive Training) wird die Fettverbrennung angeregt und sehr schnelle Resultate werden erzielt. Ein Dehnprogramm für die verkürzten Muskelgruppen rundet jede Trainingseinheit ab, und Sie starten gestärkt und kraftvoll in den Tag!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🔊	🌟🌟🌟	🌟🌟

**Sabine Ludwig**

**3022**

14 x montags, 7.15 bis 8 Uhr  
ab 22. August  
Online

ab 10 Teiln. 36,40 €  
ab 8 Teiln. 46,20 €  
ab 6 Teiln. 60,20 €

## Muskelaufbau und Herz-Kreislauf-Training



Durch gezielte Übungen kann man das Gewebe straffen, die Muskulatur auf- und Fett abbauen. Muskeln verbessern den Zellstoffwechsel, senken den Blutdruck und helfen gegen Stress. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen deshalb Muskeltraining und Kraftübungen in Verbindung mit Herz-Kreislauf-Training, in Form eines funktionellen Zirkeltrainings mit und ohne Gewichte. Die Übungen lassen sich individuell an jedes Trainingslevel anpassen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🔊	🌟🌟🌟	🌟🌟

**Sabine Ludwig**

**3023**

14 x mittwochs, 9.15 bis 10.30 Uhr  
ab 24. August  
die Insel Zwgst. Hüls - 3. Etage  
Raum 3.1 Gymnastik  
ab 10 Teiln. 60,70 €  
ab 8 Teiln. 77,00 €  
ab 6 Teiln. 100,30 €

© Ludwig



## Bodyforming Basic



Dieser Kurs beinhaltet eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining zum Aufbau von Fitness, Figur, guter Laune und Wohlbefinden. Gleichzeitig trägt „Bodyforming Basic“ zum Abbau von Frust und Fett durch gezielte Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnübungen bei. Trainiert werden das gesamte Herz-Kreislaufsystem sowie die Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur. Keine Problemzone wird ausgelassen! Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Als Onlinekurs möglich!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🔊	🌟🌟🌟	🌟🌟

**Sabine Ludwig**

**3024**

14 x mittwochs, 16 bis 17.15 Uhr  
ab 24. August  
die Insel Zwgst. Hüls - 3. Etage  
Raum 3.1 Gymnastik  
ab 10 Teiln. 60,70 €  
ab 8 Teiln. 77,00 €  
ab 6 Teiln. 100,30 €

Die aus Haltern am See stammende Dozentin **Sabine Ludwig**, ist Personal- und Fitness-Gesundheitstrainerin mit A-Lizenz sowie Ernährungsberaterin.





© Pixabay

## Wirbelsäulengymnastik für Männer



Durch Bewegungsmangel sowie häufige Fehl- und Überbelastung in Beruf und Freizeit leiden viele Männer an Rückenbeschwerden. Muskelkräftigende Übungen der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungseinheiten insbesondere für den Schultergürtelbereich halten die Wirbelsäule beweglich und beugen Haltungsschäden vor.

Als Onlinekurs möglich!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★👉	★★

### Sabine Ludwig

3025

14 x mittwochs, 17.30 bis 18.30 Uhr  
ab 24. August  
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage  
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 48,50 €  
ab 8 Teiln. 61,60 €  
ab 6 Teiln. 80,30 €

## Bodywork für Frauen



Dieser Kurs bietet ein forderndes und sehr effektives Fitnessprogramm mit einer Mischung aus Herz-Kreislauf-Training sowie Kraftübungen. Es werden mit – und auch ohne – Einsatz von Kleingeräten, Bauch, Oberschenkel, Gesäß und Rücken intensiv trainiert. Es wird Fett verbrannt und die Figur wird verbessert. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★★★	★★

### Sabine Ludwig

3026

14 x donnerstags, 16.30 bis 17.45 Uhr  
ab 25. August  
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage  
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 60,70 €  
ab 8 Teiln. 77,00 €  
ab 6 Teiln. 100,30 €

## Power und Prävention für Männer

Dieser Kurs ist ein spezielles Angebot für Männer, die zu einer regelmäßigen und intensiven Betätigung der wichtigsten Körpermuskeln bereit sind. Ausgewählte Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit integriert in ein umfassendes Ausdauerprogramm sprechen den Körper an und stärken das Herz-Kreislaufsystem.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
👉	★★★👉	★★

### Sabine Ludwig

3027

14 x donnerstags, 18 bis 19.15 Uhr  
ab 25. August  
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage  
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 60,70 €  
ab 8 Teiln. 77,00 €  
ab 6 Teiln. 100,30 €

## Frühsport „Der beste Start in den Tag“



Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Das Gymnastikprogramm besteht aus Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Damit es keinen Muskelkater gibt, runden Dehnungs- und Entspannungsübungen die Stunde ab.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
👉	★★★👉	★★

### Marion Ferdinand

3028

13 x dienstags, 8.30 bis 9.30 Uhr  
ab 23. August  
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage  
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 45,10 €  
ab 8 Teiln. 57,20 €  
ab 6 Teiln. 74,50 €

© Oksana Klymenko / Shutterstock.com



## Body-Forming mit und ohne Geräte

Mit dieser Fitnessgymnastik werden die tiefliegenden Stütz- und Haltemuskeln trainiert – für einen flachen Bauch, wohlgeformte Beine und einen gestärkten Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab.

Bitte bringen Sie zum Kurstermin ein Theraband mit.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌀	🌟🌟🌟	🌟🌟

### Marion Ferdinand

3029

13 x dienstags, 18.30 bis 19.30 Uhr  
ab 23. August  
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage  
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 45,10 €  
ab 8 Teiln. 57,20 €  
ab 6 Teiln. 74,50 €

## Body-Fitness

Dieser Kurs bietet ein gezieltes Ganzkörpertraining mit effektiven Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Auch die tiefliegenden Stütz- und Haltemuskeln werden zu rhythmischer Musik trainiert. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌀	🌟🌟🌟	🌟🌟

### Marion Ferdinand

3030

14 x donnerstags, 18.30 bis 20 Uhr  
ab 25. August  
Käthe-Kollwitz-Schule

ab 10 Teiln. 72,80 €  
ab 8 Teiln. 92,40 €  
ab 6 Teiln. 120,40 €



## Tanzen im Sitzen

Bewegungsrhythmische Übungen

Tanzen im Sitzen ist eine spezielle Art, sich zu Musik nach einer festgelegten Choreographie zu bewegen. Durch aktives Bewegen wird eine gesundheitliche Förderung bewirkt, wie Anregung des Kreislaufs und der Atmung, der Beweglichkeit, Konzentration, Koordination und Hirnleistung. Verbesserung des Allgemeinbefindens durch Spaß, Freude und Austausch in geselliger Runde.

Auch geeignet für Personen mit kleinen Handicaps, Gehhilfen oder in Rollstühlen.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌟		🌟🌟🌟

### Ingrid Reinsch

3031

6 x montags, 14.30 bis 16 Uhr  
ab 22. August  
die Insel Hauptstelle · Raum G1  
ab 10 Teiln. 31,20 €  
ab 8 Teiln. 39,60 €  
ab 6 Teiln. 51,60 €

### Ingrid Reinsch

3032

8 x montags, 14.30 bis 16 Uhr  
ab 17. Oktober  
die Insel Hauptstelle · Raum G1  
ab 10 Teiln. 41,60 €  
ab 8 Teiln. 52,80 €  
ab 6 Teiln. 68,80 €

## Tanz mit – bleib fit

Tanzen für Senior\*innen 60+

Wir tanzen eine Vielfalt an Tänzen aus aller Welt, verschiedene Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstänze in geselliger Form.

Tanzen fordert unser Herz-Kreislauf-System, Konzentration, Koordination und das Gedächtnis. Die Teilnehmenden erlangen Selbstvertrauen durch Spaß an der Bewegung und Erfolgserlebnisse. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es tanzen alle gemeinsam in der Gruppe Kreis- und Gassentänze, Line-, Rounds- und Square Dance werden in Deutsch angesagt. Willkommen sind Paare ebenso wie Singles.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌟	🌟	🌟🌟

### Ingrid Reinsch

3033

6 x freitags, 15.30 bis 17 Uhr  
ab 26. August  
die Insel Hauptstelle · Raum S4  
ab 10 Teiln. 31,20 €  
ab 8 Teiln. 39,60 €  
ab 6 Teiln. 51,60 €

### Ingrid Reinsch

3033 B

8 x freitags, 15.30 bis 17 Uhr  
ab 21. Oktober  
die Insel Hauptstelle · Raum S4  
ab 10 Teiln. 41,60 €  
ab 8 Teiln. 52,80 €  
ab 6 Teiln. 68,80 €

## Aqua Fitness 60+

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen über 60 Jahren, die sich in der Gruppe und im Wasser fit halten möchten. Die abwechslungsreichen Übungen mit und ohne Hilfsmittel stärken die Muskulatur, während die Gelenke und der Rücken geschont werden.

Die Schwimmbadgebühr ist im Entgelt enthalten.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☞	☞☞	☞☞

**Ulrike Kucharzewski**

**3034**

**12 x freitags, 15 bis 16 Uhr  
ab 2. September**

**Goetheschule · Lehrschwimmbecken**

ab 10 Teiln. 57,00 €  
ab 8 Teiln. 75,90 €  
ab 6 Teiln. 99,60 €

**Ulrike Kucharzewski**

**3035**

**12 x freitags, 16 bis 17 Uhr  
ab 2. September**

**Goetheschule · Lehrschwimmbecken**

ab 10 Teiln. 57,00 €  
ab 8 Teiln. 75,90 €  
ab 6 Teiln. 99,60 €

## Wassergymnastik

Berufstätige und Stressgeplagte können im Wasser Entspannung finden. Gleichzeitig stärken sie ihre Kondition für den Alltag. Durch gezielte Übungen wird die Atmung angeregt, schlaffe Muskeln bekommen Mehrarbeit und der Kreislauf wird stabilisiert. Wer tagsüber stundenlang sitzt, braucht Bewegung, die durch Wassergymnastik erreicht wird. Wer viel auf den Beinen ist, dem tut Bewegung gut, ohne die Beine durch das eigene Körpergewicht zu belasten – er nutzt den Auftrieb des Wassers.

Die Schwimmbadgebühr ist im Entgelt enthalten.

Dieser Kurs ist keine Reha-Maßnahme.



© kal19 / stockphoto

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☞☞	☞	☞☞☞

**Ute Krause**

**3036**

**6 x dienstags, 20.30 bis 21.30 Uhr**

**ab 23. August**

**Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken**

ab 10 Teiln. 30,00 €  
ab 8 Teiln. 35,60 €  
ab 6 Teiln. 43,60 €

**Ute Krause**

**3037**

**7 x dienstags, 20.30 bis 21.30 Uhr**

**ab 18. Oktober**

**Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken**

ab 10 Teiln. 35,00 €  
ab 8 Teiln. 44,30 €  
ab 6 Teiln. 58,10 €

**Ute Krause**

**3038**

**6 x freitags, 20.30 bis 21.30 Uhr**

**ab 26. August**

**Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken**

ab 10 Teiln. 30,00 €  
ab 8 Teiln. 35,60 €  
ab 6 Teiln. 43,60 €

**Ute Krause**

**3039**

**8 x freitags, 20.30 bis 21.30 Uhr**

**ab 21. Oktober**

**Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken**

ab 10 Teiln. 40,00 €  
ab 8 Teiln. 50,50 €  
ab 6 Teiln. 66,30 €

## Fit im Wasser

Die Teilnehmenden erwartet ein abwechslungsreiches Ausdauerprogramm mit und ohne Geräte als gesundheitsförderndes Herz-Kreislauf-Training. Rücken und Gelenke werden im Wasser optimal geschont und die gesamte Muskulatur gekräftigt. Mit gymnastischen, spielerischen und tänzerischen Elementen wird der Wasserwiderstand ausgenutzt. Die Wassertiefe ist aufgrund des Hubbodens variierbar und maximal 1,80 m tief.

Die Schwimmbadgebühr ist im Entgelt enthalten.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☞	☞☞	☞☞☞

**Ute Krause**

**3040**

**6 x donnerstags, 11 bis 12 Uhr**

**ab 25. August**

**Lehrschwimmbecken LWL-Klinik  
Marl-Sinsen (Haardklinik)**

ab 10 Teiln. 50,80 €  
ab 8 Teiln. 63,90 €  
ab 6 Teiln. 84,40 €

**Ute Krause**

**3041**

**8 x donnerstags, 11 bis 12 Uhr**

**ab 20. Oktober**

**Lehrschwimmbecken LWL-Klinik  
Marl-Sinsen (Haardklinik)**

ab 10 Teiln. 67,70 €  
ab 8 Teiln. 85,20 €  
ab 6 Teiln. 116,70 €