

Programm II 2020

die insel



© Unsplash

© Pixabay



© Pixabay

Fachbereich 3 Gesundheit

Fachbereichsleitung: Uwe Frank Bauch

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



Achtsamkeit und Meditation

für mehr Ruhe und innere Balance

Mit Meditation und weiteren Übungen ist dieser Workshop darauf ausgerichtet, die innere Ruhe und Balance zu fördern. Die Teilnehmenden befassen sich mit ihrer Körperwahrnehmung und dem eigenen Gedankenstrom. Sie entdecken kleine „Inseln der Achtsamkeit“ und lernen Methoden kennen, um diese in ihren (Berufs-)Alltag einzubauen. Das Anwenden der Achtsamkeitspraxis dient der Stressbewältigung und kann langfristig zu mehr Gelassenheit beitragen.

Sigrid Matz

3001

Samstag, 14. November, 9 bis 12.45 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1
21,50 €

Kombiniert entspannt

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung kennen. Durch die kombinierte Anwendung dieser Entspannungsverfahren ist eine tiefe körperliche und geistige Entspannung möglich. Die Teilnehmenden sind schon nach kurzer Zeit in der Lage, die Methoden selbstständig anzuwenden. Darüber hinaus kommen Körperwahrnehmungsübungen und Fantasiereisen zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, ein bis zwei kleine Kissen.

Sigrid Matz

3002

6 x montags, 9 bis 12.45 Uhr
ab 17. August
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1
129 €

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 Anfänger geeignet.

Entspannung



Kraft & Kondition



Beweglichkeit



Gabriele Karow

3003

16 x montags, 9.45 bis 11.15 Uhr
ab 17. August
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1
105,60 €

Gabriele Karow

3004

16 x dienstags, 16.30 bis 18 Uhr
ab 18. August
die Insel Hauptstelle • Raum G1
60,80 €

Gabriele Karow

3005

16 x mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr
ab 19. August
die Insel Hauptstelle • Raum G1
105,60 €

© Unsplash



© Pixabay

Hatha-Yoga für Männer und Frauen

Yogaübungen können statisch oder dynamisch, sanft und 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.

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



© Pixabay

Gabriele Karow 3006

**16 x montags, 8 bis 9.30 Uhr
ab 17. August
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1
105,60 €**

Gabriele Karow 3007

**16 x dienstags, 18.15 bis 19.45 Uhr
ab 18. August
die Insel Hauptstelle • Raum G1
105,60 €**

Gabriele Karow 3008

**16 x mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
ab 19. August
die Insel Hauptstelle • Raum G1
105,60 €**

Gabriele Karow 3009

**16 x mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr
ab 19. August
die Insel Hauptstelle • Raum G1
105,60 €**

Hatha-Yoga sanft und kraftvoll

Mit Atemübungen (Pranayama), Sonnengrüßen und Entspannungseinheiten kann Hatha-Yoga sanft, kraftvoll oder dynamisch sein. Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Training, um gesund und fit zu bleiben: Dazu zählen die Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates, insbesondere die Stärkung des Rückens und der Muskulatur, Dehnübungen, die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems sowie die Koordinations- und Gleichgewichtsschulung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆	☆☆	☆☆

Beate Rehme 3010

**7 x donnerstags, 9.45 bis 11.15 Uhr
ab 5. November
die Insel Hauptstelle • Raum G1
36,40 €**

Beate Rehme 3011

**7 x donnerstags, 11.30 bis 13 Uhr
ab 5. November
die Insel Hauptstelle • Raum G1
36,40 €**



© Pixabay

Power-Yoga am Mittag

Ein Kurs für sportliche Frauen und Männer mit oder ohne Yoga-Erfahrung: Das moderne Power-Yoga ist ein dynamischer, kräftigender Yogastil, der sich aus Elementen des Ashtanga Vinyasa Yogas zusammensetzt. Klassische Asanas (Körperhaltungen) werden zu immer neuen, kreativen Bewegungsabfolgen verknüpft, sodass sich ein anstrengender, fließender Übungsstil (Flow) entwickelt. Die Bewegungen erfolgen zur Musik und mit einer intensiven Atemführung. Die Teilnehmenden trainieren den ganzen Körper und die Figur. Jede Kurseinheit endet mit einer tiefgreifenden Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Decke.

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

Beate Rehme 3012

**7 x donnerstags, 14 bis 15.30 Uhr
ab 5. November
die Insel Hauptstelle • Raum G1
60,20 €**

Qi Gong für Anfänger

Qi Gong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Sie verbindet Atem- und Konzentrationsübungen mit fließenden Bewegungen und Meditation zu harmonischen, ganzheitlichen Bewegungseinheiten, die die innere Balance fördern. Dieser Kurs bietet einen Einstieg in das Qi Gong. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen sowie erste Bewegungsabläufe kennen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌟🌟	🌟🌟	🌟🌟

Yingxian Wang

3013

14 x samstags, 13 bis 14 Uhr
ab 22. August
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1
80,30 €

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 bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit.

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

Yingxian Wang

3014

14 x samstags, 14.15 bis 15.45 Uhr
ab 22. August
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1
148,40 €



© Pixabay

Tai Chi Quan

Tai Chi ist eine jahrhundertealte chinesische Bewegungsart, die zu den sogenannten weichen oder inneren Stilen zählt. Diese Bewegungsmeditation stärkt den Körper und fördert ein gesundes Leben. Tai Chi ist für Jung und Alt geeignet. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌟🌟	🌟🌟	🌟🌟

Yingxian Wang

3015

14 x samstags, 16 bis 17.30 Uhr
ab 22. August
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1
148,40 €

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.

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

Yingxian Wang

3016

16 x freitags, 16.30 bis 17.30 Uhr
ab 21. August
die Insel Hauptstelle • Raum P1
113,10 €

Yingxian Wang

3017

16 x freitags, 17.45 bis 19.15 Uhr
ab 21. August
die Insel Hauptstelle • Raum P1
169,60 €

Yingxian Wang

3018

16 x freitags, 19.30 bis 21 Uhr
ab 21. August
die Insel Hauptstelle • Raum P1
169,60 €

© Unsplash



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

3019

**11 x donnerstags, 9 bis 10 Uhr
ab 3. September
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1**

38,10 €

Claudia Panagiotidis

3020

**11 x donnerstags, 10.15 bis 11.15 Uhr
ab 3. September
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1**

38,10 €

Pilates und Beckenbodentraining

Effektive Pilates-Übungen kräftigen die Muskulatur und halten sie geschmeidig. Die Wirbelsäule und verschiedene Gelenke gewinnen an Beweglichkeit. Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Ausarbeitung der Rumpfmuskulatur. Begleitet von einer bewussten Atmung werden Bauch und Rücken besonders intensiv trainiert. So kräftigen sich die Teilnehmenden für den Berufsalltag und für Freizeitaktivitäten.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☼☼	☼☼	☼☼

Janet Golde

3021

**15 x montags, 17.15 bis 18.15 Uhr
ab 17. August
die Insel Hauptstelle • Raum G1**

52 €



© C. Schüßler / fotolia.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

3022

**14 x montags, 17.45 bis 18.45 Uhr
ab 24. August
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1**

48,50 €

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.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☼	☼☼	☼☼

Sabine Ludwig

3023

**16 x mittwochs, 17.30 bis 18.30 Uhr
ab 19. August
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage • Raum 3.1**

55,50 €



© Pixabay

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.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★ ★	★ ★

Gabriele Koscholleck

3024

**13 x mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
ab 19. August
Grundschule Sickingmühle
67,60 €**

Präventionssport für Männer

Dieser Kurs ist ein spezielles Angebot zur Haltungsverbesserung und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Es richtet sich an Männer, die zu einer regelmäßigen und intensiven Betätigung der wichtigsten Körpermuskeln bereit sind. Ausgewählte Übungen für ein umfassendes Beweglichkeits- und Krafttraining sprechen den ganzen Körper an.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★ ★ ★	★ ★

Sabine Ludwig

3025

**16 x donnerstags, 18 bis 19.15 Uhr
ab 20. August
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage · Raum 3.1
69,30 €**



© Pixabay

Aus freien Stücken ... nicht nur für einen starken Rücken für Frauen

Mit diesem Ganzkörpertraining können die Teilnehmerinnen ihre Fitness durch abwechslungsreiche Ausdauer-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen fördern. Ausgewählte Pilates-Übungen, Dehnungs- und Entspannungseinheiten bilden weitere Schwerpunkte des Kurses und steigern das Wohlbefinden.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★ ★	★ ★

Sigrid Pietzuch

3026

**12 x mittwochs, 19 bis 20 Uhr
ab 19. August
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage · Raum 3.1
41,60 €**

Fit mit Fun – Fitnesstraining auf die sanfte Tour für Frauen

Dieser Kurs bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Problemzonen-Training, Pilates, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Stretching und Entspannung. Alle Übungen werden auf sanfte, gelenkschonende und gleichzeitig effektive Art ausgeführt. So werden ein positives Körperbewusstsein und die eigene körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★	★ ★

Astrid Thomas

3027

**12 x montags, 18.30 bis 19.30 Uhr
ab 24. August
die Insel Hauptstelle · Raum P2
41,60 €**



© Pixabay

Body-Fitness für Körper und Rücken

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

3028

**12 x donnerstags, 18.30 bis 20 Uhr
ab 20. August**

Käthe-Kollwitz-Schule

62,40 €

Bodystyling für Frauen

Dieses Ganzkörpertraining findet mit und ohne Gewichtsmanschetten statt. Zu schwungvoller Musik machen 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

3029

**14 x montags, 16.30 bis 17.30 Uhr
ab 24. August**

die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage · Raum 3.1

48,50 €

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.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🔊	🌟🌟🌟	🌟🌟

Sabine Ludwig

3030

**16 x mittwochs, 16 bis 17.15 Uhr
ab 19. August**

die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage · Raum 3.1

69,30 €



© Pixabay

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.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🔊	🌟🌟🌟	🌟🌟

Marion Ferdinand

3031

**12 x dienstags, 18.30 bis 19.30 Uhr
ab 18. August**

die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage · Raum 3.1

41,60 €

© Pixabay





© Pixabay

Functional Training

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

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🔊	🌟🌟🔊	🌟🌟

Gabrielle Wesselbaum

3032

**14 x dienstags, 20 bis 21.30 Uhr
ab 1. September
Goetheschule**

41,60 €

Aqua-Gymnastik für Frauen

Mit Pool-Nudeln, Schwimmbrettern und anderen Hilfsmitteln wird im Wasser trainiert. Abwechslungsreiche Übungen zur Musik in der Beckenmitte, am Rand oder an der Treppe fördern ein positives Körpergefühl. Die Muskulatur wird angeregt, während die Gelenke geschont werden. Ein Kursangebot für Frauen. Die Schwimmbadgebühr ist im Entgelt enthalten.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌟	🌟	🌟🌟🔊

Endegül Caliskan

3033

**5 x sonntags, 20.45 bis 21.45 Uhr
ab 15. November
Käthe-Kollwitz-Schule · Schwimmhalle
29,70 €**

© Robert Kneschke / fotolia.com



Fit im Wasser

Dieser Kurs bietet abwechslungsreiche und gelenkschonende Übungen im Wasser. Mit Bällen, Poolnudeln und Brettern wird ein leichtes Kraft- und Ausdauertraining durchgeführt. Mal mit und mal ohne Musik wird gleichzeitig die eigene Koordination gefördert und die Muskulatur gestärkt. Jeder Teilnehmende kann die Übungen nach seinem eigenen Fitnessstand ausführen.

Die Schwimmbadgebühr ist im Entgelt enthalten.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌟	🌟	🌟🌟🔊

Ute Krause

3034

**8 x freitags, 16 bis 17 Uhr
ab 21. August
Goetheschule · Lehrschwimmbecken
40 €**

Ute Krause

3035

**7 x freitags, 16 bis 17 Uhr
ab 30. Oktober
Goetheschule · Lehrschwimmbecken
35 €**



© stadelpeter / fotolia.com

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.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌟🔊	🌟	🌟🌟🌟

N.N.

3036

**Samstag, 30. Dezember
20.30 bis 21.30 Uhr
Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken
75 €**

Aqua-Fitness

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
★	★★★	★★★

Udo Jung

3037

13 x donnerstags, 11 bis 12 Uhr
ab 20. August

Lehrschwimmbaden LWL-Klinik
Marl-Sinsen (Haardklinik)

110,10 € (keine Ermäßigung möglich)



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

3038

14 x freitags, 15 bis 16 Uhr
ab 21. August

Goetheschule · Lehrschwimmbaden

70 €



© Stadt Marl, J. Metzendorf

Seniorentanz

Tanzen ist gesund. Es fördert das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit der Gelenke, die Koordinations- und Gedächtnisleistung. Im Vordergrund dieses Kurses stehen die Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness sowie die Freude an der Bewegung. Willkommen sind Paare und Alleinstehende, die ohne festen Partner im Kreis, Block oder in der Gasse tanzen möchten.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
	★	★★

Marianne Eckhorst

3039

14 x freitags, 15.30 bis 17 Uhr
ab 28. August
die Insel Hauptstelle · Raum P2
98,80 €

Tanzen im Sitzen

Das Tanzen im Sitzen berücksichtigt die körperlichen und geistigen Voraussetzungen der Teilnehmenden, die sich in der Gruppe nach einer festgelegten Choreografie bewegen. So werden Reaktions- und Koordinationsvermögen, Konzentration und Ausdauer trainiert. Ebenso werden das Herz-Kreislauf-System und die eigene körperliche Leistungsfähigkeit gestärkt. Insgesamt kann das Tanzen im Sitzen das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Spaß an Bewegungen zu Musik haben. Auch Personen mit Rollstühlen, Gehhilfen und kleinen Handicaps sind herzlich willkommen!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★		★★★

Ingrid Reinsch

3040

8 x montags, 14.30 bis 16 Uhr
ab 17. August
die Insel Hauptstelle · Raum G1
68,80 €

Ingrid Reinsch

3041

8 x montags, 14.30 bis 16 Uhr
ab 26. Oktober
die Insel Hauptstelle · Raum G1
68,80 €



© Pixabay

Mediterrane Küche

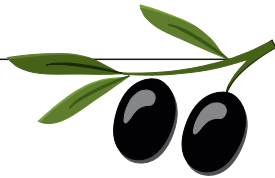
Noch genießen wir den Sommer und erinnern uns an den Sommerurlaub – herrliches Wetter, Meer und Strand – an diesem Abend holen wir uns wenigstens das leckere Essen zurück. Viel Gemüse, Fisch, Fleisch, Olivenöl, Kräuter und dazu ein Gläschen Wein ...

Tanja Depel

3042

Freitag, 28. August, 17 bis 20.45 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls • 1. Etage
Kochstudio

32,50 €



Italienische Klassiker

Lasagne, Pasta, Pizza, Tiramisu und weitere beliebte Speisen der italienischen Küche erwarten Sie in diesem Kurs. Anders als bei Ihrem Lieblingsitaliener müssen Sie sich hier nicht entscheiden, sondern können von allem probieren und bereiten verschiedene Gerichte selbst zu. Ein Glas Wein rundet das Menü ab. La Dolce Vita!

Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte bringen Sie eine Vorratsdose mit.

Tanja Depel

3043

Donnerstag, 8. Oktober
17.30 bis 21.15 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls • 1. Etage
Kochstudio

31,50 €



© Pixabay



© Pixabay

Weihnachtsmenü

An diesem Abend kochen wir gemeinsam ein einfaches Weihnachtsmenü. Es muss nicht immer die Gans sein - man kann auch schnellere Gänge für Weihnachten vorbereiten. Genießen Sie mit uns einen Abend im Advent

Tanja Depel

3044

Dienstag, 8. Dezember
17 bis 20.45 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls • 1. Etage
Kochstudio

33,50 €

A table! Kochen auf Französisch

In Kooperation mit dem Städtepartnerschaftsverein Marl-Creil-Pendle ist dieser Kurs eine Mischung aus Koch- und Sprachtraining. Französische Rezepte werden gelesen, besprochen und gekocht.

Samstag, 26. September, 10 bis 13.45 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls • Kochstudio

Samstag, 14. November, 10 bis 13.45 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls • Kochstudio

Weitere Infos im Fachbereich 4