

Programm II 2021

die insel



© Stadt Marl, J. Metzendorf



© Unsplash



© Pixabay

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.**





© privat

Alisa Wulff

geb. 1989, lebt und arbeitet als zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Recklinghausen. Seit 2007 arbeitet sie als Heilerziehungspflegerin in der Behindertenhilfe und unterstützt dort Menschen mit Beeinträchtigungen bei der Gestaltung ihres beruflichen Alltags. 2017 absolvierte sie eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin, die sie im Oktober 2018 mit der Zulassung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie abschloss.

Neben Weiterbildungen im Bereich Gewaltprävention, Personenzentriertem Arbeiten, Gebärdensprache u.v.m. ist sie außerdem in Gesprächspsychotherapie nach Rogers, Motivational Interviewing (MI) und lösungsorientierter Kurzzeittherapie nach Steve De Shazer geschult. Seit Mai 2020 bietet sie darüber hinaus Coachings und Seminare als Resilienz- und Burnout-Beraterin an.

**Onlinekurs:
Autogenes Training**



Das Autogene Training ist eines der am häufigsten angewandten Entspannungsverfahren. Der Begriff Autogen kommt aus dem Griechischen und bedeutet selbsttätig. Das Training basiert auf dem Prinzip der Autosuggestion, d. h. einer selbst herbeigeführten, nicht von außen induzierten Entspannungstechnik. Mit Hilfe von einfachen Leitsätzen, sogenannten Formeln, kann ein tiefer Entspannungszustand mittels Konzentration erreicht werden. Diese Formeln werden individuell formuliert und zielen auf eine bewusste Beeinflussung des Körpergefühls hin. Dabei folgt das AT einem Ablauf von 8 aufeinander aufbauenden Teilübungen.

Sie benötigen für das Training bequeme Kleidung, eine Matte, ein Kissen und eine Decke.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★★★★	★	★

Alisa Wulff

3000

**8 x montags, 18.30 bis 20 Uhr
ab 6. September
Online**

**ab 10 Teiln. 41,60 €
ab 8 Teiln. 60,80 €
ab 6 Teiln. 68,80 €**

**Onlinekurs:
Progressive
Muskelentspannung**



Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson wird der Entspannungszustand durch systematische Anspannung und anschließende Entspannung einzelner Muskelgruppen erreicht. Das bewusste Erleben der Anspannung erleichtert dem Lernenden das Erleben von Entspannung. Zunächst werden kleinere Muskelgruppen sukzessiv angespannt und wieder entspannt, bevor mit zunehmender Übung immer mehr Muskelgruppen gleichzeitig und ohne vorausgehende Anspannung entspannt werden können. Dabei werden die einzelnen Übungen in der eigenen Anspannungsstärke durchgeführt, so dass kein Schmerz entsteht, die Anspannung aber deutlich spürbar ist.

Sie benötigen für das Training bequeme Kleidung, eine Matte, ein Kissen und eine Decke.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★★★★	★	★

In diesem Semester sind folgende Online-Kursformate im Angebot:



Onlinekurs!

Diese Kurse finden ausschließlich online statt.



Als Onlinekurs möglich!

Dabei handelt es sich um Kurse, die bei anhaltender Corona-Krise aus dem üblichen Präsenzunterricht in ein leicht zugängliches Online-Kursformat wechseln können.

Alisa Wulff

3001

**8 x dienstags, 18.30 bis 20 Uhr
ab 7. September
Online**

**ab 10 Teiln. 41,60 €
ab 8 Teiln. 60,80 €
ab 6 Teiln. 68,80 €**

© Pixabay



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.

Als Onlinekurs möglich!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
◆◆◆	◆	◆◆

Gabriele Karow

3002

12 x montags, 9.45 bis 11.15 Uhr
ab 6. September
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 62,40 €
ab 8 Teiln. 79,20 €
ab 6 Teiln. 103,20 €

Gabriele Karow

3003

12 x mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr
ab 8. September
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 62,40 €
ab 8 Teiln. 79,20 €
ab 6 Teiln. 103,20 €

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

12 x montags, 8 bis 9.30 Uhr
ab 6. September
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 62,40 €
ab 8 Teiln. 79,20 €
ab 6 Teiln. 103,20 €



Die Kurse, die in der VHS Hauptstelle Wiesenstraße 22 stattfinden, sind getrennt buchbar. Sie starten zunächst online und können nach den Herbstferien als Präsenzkurse fortgesetzt werden.

Gabriele Karow

3005

5 x dienstags, 18.15 bis 19.45 Uhr
ab 7. September
Online

ab 10 Teiln. 26 €
ab 8 Teiln. 33 €
ab 6 Teiln. 43 €

Gabriele Karow

3006

7 x dienstags, 18.15 bis 19.45 Uhr
ab 26. Oktober
die Insel Hauptstelle · Raum G1

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

Gabriele Karow

3007

5 x mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
ab 8. September
Online

ab 10 Teiln. 26 €
ab 8 Teiln. 33 €
ab 6 Teiln. 43 €

Gabriele Karow

3008

7 x mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
ab 27. Oktober
die Insel Hauptstelle · Raum G1

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



© Pixabay

Gabriele Karow

3009

5 x mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr
ab 8. September
Online

ab 10 Teiln. 26 €
ab 8 Teiln. 33 €
ab 6 Teiln. 43 €

Gabriele Karow

3010

7 x mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr
ab 27. Oktober
die Insel Hauptstelle · Raum G1

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

Onlinekurs: Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen



Fällt es Ihnen schwer an Kursen teilzunehmen, weil der Weg dorthin ein Hindernis für Sie darstellt oder die physischen Anforderungen in der Gruppe für Sie unpassend sind?

Dieser Online-Kurs wendet sich an Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Im Vordergrund steht das mentale Üben: der Körper geht so weit mit wie er kann, in der Vorstellung geht er weiter. So kann das Wesen und Prinzip einer Körperhaltung (asana) auch erlernt werden, ohne dass sie physisch umgesetzt werden muss. Durch eine bewusste und unterstützende Wahrnehmung der Atmung, können sich Achtsamkeit und nachhaltige Tiefenentspannung entwickeln und das Nervensystem beruhigen. Darüber hinaus erlernen Sie Entspannungsübungen, Atemtechniken und Fingermudras, immer gepaart mit philosophischen Denkanstößen.

© Pixabay



Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
●●●●	●	●●

Gabriele Karow

3011

12 x dienstags, 10 bis 11.30 Uhr

ab 7. September

Online

ab 10 Teiln. 62,40 €

ab 8 Teiln. 79,20 €

ab 6 Teiln. 103,20 €

Gabriele Karow

3012

12 x dienstags, 16.30 bis 18 Uhr

ab 7. September

Online

ab 10 Teiln. 62,40 €

ab 8 Teiln. 79,20 €

ab 6 Teiln. 103,20 €

Qi Gong für Interessierte ohne Vorkenntnisse

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.

Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
●●	●●●	●●●

Yingxian Wang

3013

12 x samstags, 13 bis 14 Uhr

ab 11. September

die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 41,60 €

ab 8 Teiln. 60,80 €

ab 6 Teiln. 68,80 €



© Ulza / istockphoto.com

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. Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
●●	●●●	●●●

Yingxian Wang

3014

12 x samstags, 14.15 bis 15.45 Uhr

ab 11. September

die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 127,20 €

ab 8 Teiln. 156,00 €

ab 6 Teiln. 204,00 €

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.

Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★ ★	★ ★	★ ★

Yingxian Wang

3015

12 x samstags, 16 bis 17.30 Uhr
ab 11. September
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 127,20 €
ab 8 Teiln. 156,00 €
ab 6 Teiln. 204,00 €

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
★ ★	★ ★	★ ★ ★



© Pixabay

Yingxian Wang

3016

12 x freitags, 16.30 bis 17.30 Uhr
ab 10. September
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 84,80 €
ab 8 Teiln. 104,00 €
ab 6 Teiln. 136,00 €

Yingxian Wang

3017

12 x freitags, 17.45 bis 19.15 Uhr
ab 10. September
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 127,20 €
ab 8 Teiln. 156,00 €
ab 6 Teiln. 204,00 €

Yingxian Wang

3018

12 x freitags, 19.30 bis 21 Uhr
ab 10. September
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 127,20 €
ab 8 Teiln. 156,00 €
ab 6 Teiln. 204,00 €



© gornostay / shutterstock.com

Gesundheitstraining – Trommeln

★ NEU

Trommeln 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.

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

Christiane Gruska

3019

3 x samstags, 11 bis 14 Uhr
ab 4. September
die insel Hauptstelle · Raum P1

ab 10 Teiln. 31,20 €
ab 8 Teiln. 39,60 €
ab 6 Teiln. 51,60 €



© Pixabay

Effektive Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Männer

Um in der Selbstverteidigung sicher zu werden, können die Teilnehmenden in diesem Kurs den „Ernstfall“ üben. So lernen Sie, sich in Notsituationen wirkungsvoll zu wehren. Trainingsinhalte sind Verhaltensregeln sowie Abwehr- und Angriffstechniken. Die Bewegungsabläufe sind leicht nachvollziehbar und effektiv. Ergänzt wird das Training durch aufbauende Fitnessübungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung des Körpers. Bitte bringen Sie lockere Sportkleidung und Getränke mit.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★★	★★★

Udo Jung 3020

10 x donnerstags, 19.30 bis 21 Uhr
ab 9. September
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €

Fitness mit Kara-T-Robics



Mit einem Mix aus Laufen und muskelkräftigen 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 3021

10 x dienstags, 18 bis 19 Uhr
ab 7. September
Grundschule Overberg · Turnhalle
ab 10 Teiln. 34,70 €
ab 8 Teiln. 43,00 €
ab 6 Teiln. 57,30 €

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.

Als Onlinekurs möglich!

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

Claudia Panagiotidis 3022

11 x donnerstags, 9 bis 10 Uhr
ab 9. September
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 38,10 €
ab 8 Teiln. 48,40 €
ab 6 Teiln. 63,10 €

Claudia Panagiotidis 3023

11 x donnerstags, 10.15 bis 11.15 Uhr
ab 9. September
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 38,10 €
ab 8 Teiln. 48,40 €
ab 6 Teiln. 63,10 €

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.

Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

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

Martina Ostendorf-Overhoff 3024

8 x montags, 16.30 bis 17.30 Uhr
ab 6. September
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 27,70 €
ab 8 Teiln. 35,20 €
ab 6 Teiln. 45,90 €

© fizkes / 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. Anschließend 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.

Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★👤	★★★

Martina Ostendorf-Overhoff

3025

8 x montags, 17.45 bis 18.45 Uhr
ab 6. September
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 35,30 €
ab 8 Teiln. 35,20 €
ab 6 Teiln. 45,90 €



© 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

7 x mittwochs, 16.30 bis 17.30 Uhr
ab 27. Oktober
die insel Hauptstelle • Raum G1

ab 10 Teiln. 24,30 €
ab 8 Teiln. 30,80 €
ab 6 Teiln. 40,10 €



© C. Schüßer / fotolia.com

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

3027

11 x mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
ab 8. September
Grundschule Sickingmühle

ab 10 Teiln. 57,20 €
ab 8 Teiln. 72,60 €
ab 6 Teiln. 94,60 €

Functional Training

Gemischte Gruppe
 ohne Altersbeschränkung



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

Als Onlinekurs möglich!

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

Gabie Wesselbaum

3028

12 x dienstags, 20 bis 21.30 Uhr
ab 7. September
Goetheschule

ab 10 Teiln. 62,40 €
ab 8 Teiln. 79,20 €
ab 6 Teiln. 103,20 €

Body-Fitness



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

Als Onlinekurs möglich!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit

Marion Ferdinand

3029

11 x donnerstags, 18.30 bis 20 Uhr

ab 9. September

Käthe-Kollwitz-Schule

ab 10 Teiln. 57,20 €

ab 8 Teiln. 72,60 €

ab 6 Teiln. 94,60 €

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.

Als Onlinekurs möglich!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit

Sabine Ludwig

3030

12 x donnerstags, 18 bis 19.15 Uhr

ab 9. September

die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 52 €

ab 8 Teiln. 66 €

ab 6 Teiln. 86 €

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!

Sabine Ludwig

30301

12 x mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr

ab 8. September

die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 52 €

ab 8 Teiln. 66 €

ab 6 Teiln. 86 €



© Pixabay

Bodyfit



Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training. Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination stehen auf dem Plan. Immer mit Spaß und dem Bewusstsein für sich etwas Gutes zu tun.

Als Onlinekurs möglich!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit

Marion Ferdinand

3031

11 x dienstags, 17.15 bis 18.15 Uhr

ab 7. September

die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 38,10 €

ab 8 Teiln. 48,40 €

ab 6 Teiln. 63,10 €

Body-Forming mit und ohne Geräte



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

Als Onlinekurs möglich!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit

Marion Ferdinand

3032

11 x dienstags, 18.30 bis 19.30 Uhr

ab 7. September

die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 38,10 €

ab 8 Teiln. 48,40 €

ab 6 Teiln. 63,10 €



© Pixabay

Outdoor-Kurs: Fitness-Walking



Dieser Kurs bietet ein effektives Kraft- und Ausdauertraining an der frischen Luft. Im strammen Walking-Rhythmus mit oder ohne Sticks, bringen wir unseren Kreislauf auf Trab und bauen Stress ab. Zwischendurch sorgen Übungen mit dem Theraband für mehr Beweglichkeit und Kraft. Sauerstoff und Tageslicht fördern unsere Gesundheit und sorgen für gute Stimmung, den ganzen Tag.

Bitte bringen Sie zum Training ein Theraband mit.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★★★	★★

Marion Ferdinand

3033

11 x dienstags, 9 bis 10.15 Uhr
ab 7. September
Parkplatz am Ruder-Club Marl e.V.
Alberskamp 20 · 45772 Marl

ab 10 Teiln. 47,70 €
ab 8 Teiln. 60,50 €
ab 6 Teiln. 78,80 €

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

3034

11 x montags, 7.15 bis 8 Uhr
ab 6. September
Online

ab 10 Teiln. 28,60 €
ab 8 Teiln. 36,30 €
ab 6 Teiln. 47,30 €

Onlinekurs: Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf



Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und steigern Ihre Fitness. Darüber hinaus erwarten Sie herausfordernde Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder leichten Gewichten. Dehn- und Lockerungsübungen bilden den Abschluss eines jeden Trainings. Ihre Gesundheit wird gestärkt und Sie fühlen sich fit für den Alltag.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★★★	★★

Sabine Ludwig

3035

11 x montags, 9 bis 10 Uhr
ab 6. September
Online

ab 10 Teiln. 38,10 €
ab 8 Teiln. 48,40 €
ab 6 Teiln. 63,10 €

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

3036

12 x mittwochs, 16 bis 17.15 Uhr
ab 8. September
die Insel Zwggst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €



© Pixabay

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

3037

5 x montags, 14.30 bis 16 Uhr
ab 6. September
die insel Hauptstelle · Raum S4

ab 10 Teiln. 26 €
 ab 8 Teiln. 33 €
 ab 6 Teiln. 43 €

Ingrid Reinsch

3038

6 x montags, 14.30 bis 16 Uhr
ab 25. Oktober
die insel Hauptstelle · Raum G1

ab 10 Teiln. 31,20 €
 ab 8 Teiln. 39,60 €
 ab 6 Teiln. 51,60 €



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

11 x freitags, 15.30 bis 17.30 Uhr
ab 10. September
die insel Hauptstelle · Raum S4

ab 10 Teiln. 76,30 €
 ab 8 Teiln. 96,80 €
 ab 6 Teiln. 126,10 €

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

3040

12 x freitags, 15 bis 16 Uhr
ab 10. September
Goetheschule · Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 60,00 €
 ab 8 Teiln. 71,20 €
 ab 6 Teiln. 87,20 €



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
★★	★	★★★

Ute Krause

3041

12 x freitags, 20.30 bis 21.30 Uhr
ab 10. September
Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 60,00 €
 ab 8 Teiln. 71,20 €
 ab 6 Teiln. 87,20 €

Ute Krause

3042

12 x dienstags
20.30 bis 21.30 Uhr
ab 7. September
Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 60,00 €
 ab 8 Teiln. 71,20 €
 ab 6 Teiln. 87,20 €