



© Unsplash



© Unsplash



© Pixel-Shot / Shutterstock

Fachbereich 3 Gesundheit

Fachbereichsleitung: Dr. Anja Hausmann

Beratung / Anmeldung · Telefon: 02365 99-4299

montags und dienstags 8 bis 16 Uhr

mittwochs und freitags 8 bis 12.30 Uhr

donnerstags 8 bis 18 Uhr



© Unsplash

Kulinarische Verführung durch die italienischen Regionen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Vielfalt der italienischen Küche! Gemeinsam unternehmen wir eine genussvolle Reise quer durch die verschiedenen Regionen Italiens und lassen uns von deren kulinarischen Spezialitäten verführen. An diesem Abend stehen nicht nur das gemeinsame Schlemmen im Mittelpunkt, sondern auch die Freude am Entdecken neuer Zutaten und Rezepte. Italienische Küche bedeutet mehr als nur Pasta und Pizza – sie besticht durch aromatische Olivenöle, raffinierte Kräuter, kreative Pasta-Variationen und unwiderstehliche süße Verführungen, die wir gemeinsam zubereiten. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig und inspirierend die italienischen Regionen schmecken.

Da manche Gerichte etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen, bereite ich zeitaufwändige Komponenten bereits für Sie vor. So bleibt uns mehr Raum, um gemeinsam zu kochen, zu genießen und uns auszutauschen.

Die Lebensmittelumlage, ein Gläschen Wein und die Rezeptkopien (18 €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk. Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam mit Ihnen einen besonderen Abend voller Geschmack und italienischer Lebensfreude zu erleben.

Ihr Tonio Abbruzzi

3001

Montag, 23. Februar

18 bis 21.45 Uhr

die insel Zwgst. Hüls · 1. Etage

Raum 1.1 Kochstudio

ab 10 Teiln. 31,00 €

ab 8 Teiln. 34,50 €

ab 6 Teiln. 39,50 €

Eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Küche Italiens – Ein Erlebnisabend

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, sich auf eine genussvolle Reise quer durch Italien zu begeben und die vielfältigen Spezialitäten der einzelnen Regionen zu entdecken?

Bei unserem besonderen Kochabend laden wir Sie ein, diese Träume Wirklichkeit werden zu lassen. Gemeinsam nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Rundreise vom malerischen Norden Italiens bis hinunter in den temperamentvollen Süden.

Entdecken Sie mit uns die traditionellen Aromen und typischen Zutaten, die jede Region einzigartig machen. Lassen Sie sich beim Kochen inspirieren, erleben Sie italienische Esskultur hautnah und verbringen Sie einen Abend voller Genuss – Italien erwartet Sie!

Da manche Gerichte etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen, bereite ich zeitaufwändige Komponenten bereits für Sie vor. So bleibt uns mehr Raum, um gemeinsam zu kochen und zu genießen.

Die Lebensmittelumlage, ein Gläschen Wein und die Rezeptkopien (19 €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk.

Ihr Tonio Abbruzzi

3001A

Montag, 18. Mai

18 bis 21.45 Uhr

die insel Zwgst. Hüls · 1. Etage

Raum 1.1 Kochstudio

ab 10 Teiln. 32,00 €

ab 8 Teiln. 35,50 €

ab 6 Teiln. 40,50 €



© Unsplash

Marien-Hospital Marl

Klinik für Anästhesie, operative Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie

Chefarzt Dr. med. Stefan Martini
T +49 2365 911-32102

Klinik für Chirurgie
Fachbereich Allgemein- und Viszeralchirurgie und Koloproktologie

Chefarztin Miriam Frömmichen
T +49 2365 911-33106

Klinik für Chirurgie
Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulenchirurgie

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Marc Röllinghoff
T +49 2365 911-33105

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Hämatologie und Onkologie, Diabetologie und Stoffwechselkrankungen, Palliativmedizin
Chefarzt Dr. med. Christoph König
T +49 2365 911-35105

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Kardiologie und internistische Intensivmedizin
Chefarzt Prof. Dr. med. Martin Spiecker
T +49 2365 911-35105

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Nephrologie
Chefarzt Dr. med. Markus Schmidt
T +49 2365 911-30305

Klinik für Urologie
Chefarzt Dr. med. Hans-Jörg Sommerfeld
T +49 2635 911-30305

Geschäftsführer
Susanne Minten, Guido Bunten, Hendrik Nordholt

Krankenhausdirektion
Ansgar Schniederjan, Doreen Mischorr

Ärztlicher Direktor
Dr. med. Markus Schmidt

Pflegedirektor
Ulrich Jansen

Marien-Hospital Marl • Hervester Str. 57 • 45768 Marl • T +49 2365 911-0 • E marl@kkrn.de

marien-hospital-marl.de

Ein Krankenhaus der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH
im Leistungsverbund der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH



KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH



© Unsplash

Safranküche – Persischer Kochkurs

Entdecken Sie die vielseitige persische Küche! Wir kochen gemeinsam ein komplettes Menü mit traditionellen Kräutern, Gewürzen und natürlich feinem Safran, dem goldenen Gewürz Persiens, das vielen Gerichten Farbe, Aroma und Wärme verleiht.

Der Kurs vermittelt typische Zubereitungstechniken und bietet Einblicke in die persische Esskultur, in der Gastfreundschaft und gemeinsames genießen eine große Rolle spielen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Lebensmittelumlage von 18 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mahshid Mirakbari

3001C

Samstag, 18. April

11 bis 16 Uhr

die insel Zwgst. Hüls • 1. Etage

Raum 1.1 Kochstudio

ab 10 Teiln. 35,30 €

ab 8 Teiln. 40,00 €

ab 6 Teiln. 46,70 €

Mahshid Mirakbari

3001D

Samstag, 4. Juli

11 bis 16 Uhr

die insel Zwgst. Hüls • 1. Etage

Raum 1.1 Kochstudio

ab 10 Teiln. 35,30 €

ab 8 Teiln. 40,00 €

ab 6 Teiln. 46,70 €

Mahshid Mirakbari

3001B

Samstag, 7. Februar

11 bis 16 Uhr

die insel Zwgst. Hüls • 1. Etage

Raum 1.1 Kochstudio

ab 10 Teiln. 35,30 €

ab 8 Teiln. 40,00 €

ab 6 Teiln. 46,70 €

Golf-Schnupperkurs

Golf ist ein Hobby für jede Person und für jedes Alter. Bewegung in der Natur, verbunden mit einem ganz besonders faszinierenden Spiel. Der Vestische Golfclub Recklinghausen und die Golfschule Benjamin Wuttke bieten einen 90-minütigen Schnupperkurs für jede/jeden, die/der schon immer mal das Golfspielen ausprobieren wollte. Angeleitet von professionellen Trainer*innen, erleben die Teilnehmenden in diesem Kurs einen kompletten Überblick über das Spiel. Alle Bereiche des Spiels vom langen Schlag bis zum Einlochen des Balls auf dem Grün können die Kursteilnehmenden selbst ausprobieren. Schläger und Bälle werden für die Dauer des Kurses gestellt und sind inklusive. Die Teilnahme am Kurs setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus und ist für Teilnehmende aller Altersklassen geeignet. Individuelle Bewegungsfähigkeiten der Teilnehmenden werden entsprechend berücksichtigt.

Der Vestische Golfclub Recklinghausen e.V. befindet sich an der Bockholter Str. 475, 45659 Recklinghausen.

Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.



© Unsplash

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ★★ | ★★ | ★★★ |

Sonntag, 3. Mai 3002

16 bis 17.30 Uhr

Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.

22 €

Sonntag, 10. Mai 3003

16 bis 17.30 Uhr

Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.

22 €

Mittwoch, 20. Mai 3004

19 bis 20.30 Uhr

Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.

22 €

Mittwoch, 27. Mai 3005

19 bis 20.30 Uhr

Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.

22 €

Golf-Einsteigerkurs

Ist Golf das richtige Hobby für mich? Finden wir es heraus. Der Golf-Einsteigerkurs im Vestischen Golfclub Recklinghausen bei der Golfschule Benjamin Wuttke besteht aus vier Trainingseinheiten an vier aufeinanderfolgenden Sonntagen. In den jeweils 60 Minuten langen Einheiten erhalten die Teilnehmenden einen vertiefenden Einblick in die zahlreichen Facetten des Golfspiels. Es werden Technik, Spielfolge und Regeln gelernt und dabei immer mit praktischen Übungen verbunden. Die Teilnehmenden erhalten für die gesamte Dauer des Kurses eine Erstausstattung (Schläger), die sie auch an anderen Tagen für das eigene Training nutzen können. Ein Kontingent Bälle für die Kursstunden sowie für zusätzliche eigene Trainingseinheiten ist in der Kursgebühr ebenfalls enthalten.

Die Teilnahme am Kurs setzt eine vorherige Teilnahme an einem Golf-Schnupperkurs voraus. Individuelle Bewegungsfähigkeiten der Teilnehmenden werden entsprechend berücksichtigt.

Der Vestische Golfclub Recklinghausen e.V. befindet sich an der Bockholter Str. 475, 45659 Recklinghausen.

Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ★★ | ★★ | ★★★ |

4 x mittwochs 3006

19 bis 20.30 Uhr

ab 3. Juni

Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.

122 €



© Unsplash



© Unsplash

Entspannt einschlafen – erholt aufwachen

Ein erholsamer Schlaf ist der Schlüssel für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Leider sieht die Realität häufig anders aus. Viele Menschen erleben unruhige Nächte und fühlen sich morgens nach dem Aufwachen nicht erholt und ausgeruht. Dabei sind die Gründe vielfältig. Von zu spätem Essen, einer ungünstigen Schlafhygiene bis hin zu nächtlichem Grübeln kann alles den Schlaf stören.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden:

- Welche wichtige Rolle ein erholsamer Schlaf für unsere körperliche und geistige Gesundheit spielt.
- Wie Sie schlaffördernde Routinen entwickeln können.

Im praktischen Teil erlernen die Teilnehmenden: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson anzuwenden sowie weitere Strategien zur Beruhigung des Nervensystems. Hierzu zählen geführte Meditationen, Übungen aus der Achtsamkeitspraxis sowie Fantasiereisen.

Bitte bringen Sie 1 bis 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken, 1 bis 2 Kissen, ein Getränk und ggf. einen kleinen Snack mit.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ★★★ | | |

Sigrid Matz

3007

Sonntag, 26. April

10 bis 14.30 Uhr

die insel Hauptstelle • Raum G1

ab 10 Teiln. 15,60 €

ab 8 Teiln. 19,80 €

ab 6 Teiln. 25,80 €

Innere Ruhe finden

Entspannung durch autogenes Training und progressive Muskelentspannung

In diesem Kurs lernen sie zwei bewährte Entspannungsmethoden kennen. Das autogene Training und die progressive Muskelentspannung. Das autogene Training ist eine Selbstentspannungstechnik, die durch regelmäßiges Üben von Formeln zur körperlichen und geistigen Entspannung führt. Die progressive Muskelentspannung ist eine Technik zur Stressreduktion durch gezieltes An- und Entspannen von Muskelgruppen. Jede Methode für sich oder in Kombination fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden und reduziert Verspannungen.

Bitte bringen Sie eine Decke, 1 bis 2 Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk mit.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ★★★ | | |

Sigrid Matz

3008

9 x montags

9 bis 10 Uhr

ab 19. Januar

die insel Hauptstelle • Raum G1

ab 10 Teiln. 31,20 €

ab 8 Teiln. 39,60 €

ab 6 Teiln. 51,60 €

Sigrid Matz

3008A

10 x montags

9 bis 10 Uhr

ab 13. April

die insel Hauptstelle • Raum G1

ab 10 Teiln. 34,70 €

ab 8 Teiln. 44,00 €

ab 6 Teiln. 57,30 €



© Matz

Sigrid Matz

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach sowie Trainerin für Entspannung und Achtsamkeit, bringt langjährige Erfahrung aus der Praxis mit und verbindet fundiertes Wissen mit einem tiefen Verständnis für die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen. Heute als Dozentin tätig, ist es ihr eine Herzensangelegenheit, Menschen bei der Entfaltung ihrer Potenziale zu unterstützen und in ihren Veränderungsprozessen zu begleiten. Mit Empathie und Lebensfreude gestaltet sie in ihren Seminaren einen Raum für Wachstum, Klarheit und Gelassenheit.

Digital beim Arzt – leicht gemacht!



Sie möchten Online-Termine buchen, Rezepte digital anfordern oder Nachrichten an Ihre Arztpraxis sicher verschicken – sind aber unsicher im Umgang mit den digitalen Angeboten?

In unserem Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie moderne Gesundheits-Services ganz einfach nutzen können.

Ohne Fachchinesisch, in Ihrem Tempo und mit viel Raum für Fragen lernen Sie:

- Wie Sie Online-Termine finden und buchen
- Wie das E-Rezept funktioniert
- Wie Sie sicher Nachrichten an die Praxis senden
- Welche Apps und Portale wirklich hilfreich sind

Unser Ziel: Sie fühlen sich sicher, selbstständig und gut informiert – damit Ihr nächster Arztbesuch schon online stressfrei beginnt.

Kommen Sie vorbei und machen Sie sich fit für die digitale Gesundheitswelt!

Für diesen Kurs benötigen Sie ein Smartphone sowie eine gültige E-Mail-Adresse.

Clara Balkenhoff

3009

Montag, 26. Januar

14 bis 15.30 Uhr

die insel Zwgst. Hüls · 2. Etage · Raum 2.3

ab 10 Teiln. 5,20 €

ab 8 Teiln. 6,60 €

ab 6 Teiln. 8,60 €

Stephanie Jacob Cramer

3009A

Mittwoch, 4. Februar

14 bis 15.30 Uhr

die insel Zwgst. Hüls · 2. Etage · Raum 2.3

ab 10 Teiln. 5,20 €

ab 8 Teiln. 6,60 €

ab 6 Teiln. 8,60 €

Stephanie Jacob Cramer

3009B

Mittwoch, 4. März

14 bis 15.30 Uhr

die insel Zwgst. Hüls · 2. Etage · Raum 2.3

ab 10 Teiln. 5,20 €

ab 8 Teiln. 6,60 €

ab 6 Teiln. 8,60 €

Stephanie Jacob Cramer

3009C

Mittwoch, 6. Mai

14 bis 15.30 Uhr

die insel Zwgst. Hüls · 2. Etage · Raum 2.3

ab 10 Teiln. 5,20 €

ab 8 Teiln. 6,60 €

ab 6 Teiln. 8,60 €

Stephanie Jacob Cramer

3009D

Mittwoch, 3. Juni

14 bis 15.30 Uhr

die insel Zwgst. Hüls · 2. Etage · Raum 2.3

ab 10 Teiln. 5,20 €

ab 8 Teiln. 6,60 €

ab 6 Teiln. 8,60 €

Clara Balkenhoff

3009E

Montag, 29. Juni

14 bis 15.30 Uhr

die insel Zwgst. Hüls · 2. Etage · Raum 2.3

ab 10 Teiln. 5,20 €

ab 8 Teiln. 6,60 €

ab 6 Teiln. 8,60 €

Stephanie Jacob Cramer

3009B

Mittwoch, 4. März

14 bis 15.30 Uhr

die insel Zwgst. Hüls · 2. Etage · Raum 2.3

ab 10 Teiln. 5,20 €

ab 8 Teiln. 6,60 €

ab 6 Teiln. 8,60 €

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 mußvollen Entspannen gespielt. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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



Gabriele Karow

3010

9 x montags

10 bis 11.30 Uhr

ab 19. Januar

die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 46,80 €

ab 8 Teiln. 59,40 €

ab 6 Teiln. 77,40 €

Gabriele Karow

3010A

11 x montags

10 bis 11.30 Uhr

ab 13. April

die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 57,20 €

ab 8 Teiln. 72,60 €

ab 6 Teiln. 94,60 €

Gabriele Karow

3011

10 x dienstags

16.30 bis 18 Uhr

ab 20. Januar

die insel Hauptstelle · Raum G1

ab 10 Teiln. 52 €

ab 8 Teiln. 66 €

ab 6 Teiln. 86 €

Gabriele Karow

3011A

11 x dienstags

16.30 bis 18 Uhr

ab 14. April

die insel Hauptstelle · Raum G1

ab 10 Teiln. 57,20 €

ab 8 Teiln. 72,60 €

ab 6 Teiln. 94,60 €

Gabriele Karow

3012

10 x mittwochs

9 bis 10.30 Uhr

ab 21. Januar

die insel Hauptstelle · Raum G1

ab 10 Teiln. 52 €

ab 8 Teiln. 66 €

ab 6 Teiln. 86 €

Gabriele Karow

3012A

12 x mittwochs

9 bis 10.30 Uhr

ab 15. April

die insel Hauptstelle · Raum G1

ab 10 Teiln. 62,40 €

ab 8 Teiln. 79,20 €

ab 6 Teiln. 103,20 €



Gabriele Karow
(Yogalehrende
GGF/BDY/EYU)

leitet seit 1995 Yogakurse und -seminare in der Erwachsenenbildung und begleitet Yogaferien im In- und Ausland. Durch zahlreiche Weiterbildungen in Yogaphilosophie und Yoga-praxis ist sie in der Lage, sich auf unterschiedlichste Zielgruppen (Senior*innen, Heranwachsende, Hormonal Yoga für Frauen) einzustellen.

Ihre Kurse sind geprägt durch ihre Vorliebe für spirituellen Gesang und Fingermudras sowie durch eine humorvolle Art, die Tücken der so genannten Selbsterkenntnis philosophisch zu betrachten.

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 Yogastunde zu einer kleinen Auszeit für Körper, Geist und Seele.

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

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ***** | ***** | ** |

Gabriele Karow

3013

9 x montags

8.15 bis 9.45 Uhr

ab 19. Januar

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 46,80 €

ab 8 Teiln. 59,40 €

ab 6 Teiln. 77,40 €

Gabriele Karow

3013A

11 x montags

8.15 bis 9.45 Uhr

ab 13. April

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 57,20 €

ab 8 Teiln. 72,60 €

ab 6 Teiln. 94,60 €

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 Yogastunde zu einer kleinen Auszeit für Körper, Geist und Seele.

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



© Pixabay

Gabriele Karow

3014

10 x dienstags

18.15 bis 19.45 Uhr

ab 20. Januar

die insel Hauptstelle • Raum G1

ab 10 Teiln. 52 €

ab 8 Teiln. 66 €

ab 6 Teiln. 86 €

Gabriele Karow

3014A

11 x dienstags

18.15 bis 19.45 Uhr

ab 14. April

die insel Hauptstelle • Raum G1

ab 10 Teiln. 57,20 €

ab 8 Teiln. 72,60 €

ab 6 Teiln. 94,60 €

Gabriele Karow

3015

10 x mittwochs

18 bis 19.30 Uhr

ab 21. Januar

die insel Hauptstelle • Raum G1

ab 10 Teiln. 52 €

ab 8 Teiln. 66 €

ab 6 Teiln. 86 €

Gabriele Karow

3016A

12 x mittwochs

19.45 bis 21.15 Uhr

ab 21. Januar

die insel Hauptstelle • Raum G1

ab 10 Teiln. 62,40 €

ab 8 Teiln. 79,20 €

ab 6 Teiln. 103,20 €

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger und meditativer Yogastil, der vorwiegend im Sitzen und Liegen durchgeführt wird. Die einzelnen Positionen werden dabei drei bis fünf Minuten gehalten. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Yogablock, Bolster, Kissen und Gurte können die Yogapositionen auch Menschen zugänglich gemacht werden, die bereits unter Gelenkbeschwerden leiden.

Yin Yoga verbessert bei regelmäßiger Praxis die Beweglichkeit und das Körpergefühl. Es kann die Konzentrationsfähigkeit und Resilienz steigern, Stress vermindern und zu einem freundlicheren Umgang mit sich selbst und seinem Körper beitragen.

Die erlernten Übungen sind leicht und einfach zugänglich gestaltet und können auch zu Hause weiter durchgeführt werden.

Ergänzt wird der Kurs durch Atemübungen aus dem Hatha Yoga und Elementen aus der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines (Yoga-)Kissen und wenn vorhanden eine Gymnastikmatte mit.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ★★★ | ★ | ★★ |

Inga Vreden

3017

15 x montags

19 bis 20.30 Uhr

ab 19. Januar

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 78 €

ab 8 Teiln. 99 €

ab 6 Teiln. 129 €



© die insel-VHS

Qi Gong Workshop am Wochenende

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 bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ★ | ★★ | ★★★ |

Yingxian Wang

3018

Samstag, 14. Februar

13 bis 17 Uhr

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 26,50 €

ab 8 Teiln. 31,50 €

ab 6 Teiln. 40,00 €

Tai Chi Quan Workshop am Wochenende

Tai Chi Quan ist eine traditionelle chinesische Kunst der Körperfunktion. 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 bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ★ | ★★ | ★★★ |

Yingxian Wang

3019

Samstag, 25. April

13 bis 17 Uhr

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 26,50 €

ab 8 Teiln. 31,50 €

ab 6 Teiln. 40,00 €

Qi Gong

auch für Anfänger und Anfängerinnen

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 sind diese Methoden ein guter Ausgleich, der zur Erhaltung der eigenen Gesundheit beitragen kann.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eventuell eine Decke und ein kleines Kissen mit. Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 2 | 3 | 4 |

© Ulza / istockphoto.com



Yingxian Wang

3020

10 x freitags

15 bis 16 Uhr

ab 23. Januar

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 70,70 €

ab 8 Teiln. 84,00 €

ab 6 Teiln. 106,60 €

Yingxian Wang

3020A

11 x freitags, 15 bis 16 Uhr

ab 17. April

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 77,70 €

ab 8 Teiln. 92,40 €

ab 6 Teiln. 117,40 €

Tai Chi Quan

auch für Anfänger und Anfängerinnen

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

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 2 | 3 | 4 |

Yingxian Wang

3021

10 x freitags

16 bis 17.30 Uhr

ab 23. Januar

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 106 €

ab 8 Teiln. 126 €

ab 6 Teiln. 160 €

Yingxian Wang

3021A

11 x freitags

16 bis 17.30 Uhr

ab 17. April

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 116,60 €

ab 8 Teiln. 138,60 €

ab 6 Teiln. 176,00 €



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.

Tai Chi Quan für Fortgeschrittene

(Schwertform)

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

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit. Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ● ● | ● ● | ● ● ● |

| | |
|----------------------------------|------|
| Yingxian Wang | 3022 |
| 10 x freitags | |
| 17.30 bis 19 Uhr | |
| ab 23. Januar | |
| die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage | |
| Raum 3.1 Gymnastik | |
| ab 10 Teiln. 106 € | |
| ab 8 Teiln. 126 € | |
| ab 6 Teiln. 160 € | |

| | |
|---------------------------------|-------|
| Yingxian Wang | 3022A |
| 11 x freitags | |
| 17.30 bis 19 Uhr | |
| ab 17. April | |
| die insel Zwgst. Hüls; 3. Etage | |
| Raum 3.1 Gymnastik | |
| ab 10 Teiln. 116,60 € | |
| ab 8 Teiln. 138,60 € | |
| ab 6 Teiln. 176,00 € | |

Yingxian Wang

3023

10 x freitags

19 bis 20.30 Uhr

ab 23. Januar

die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 106 €

ab 8 Teiln. 126 €

ab 6 Teiln. 160 €

Yingxian Wang

3023A

11 x freitags

19 bis 20.30 Uhr

ab 17. April

die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 116,60 €

ab 8 Teiln. 138,60 €

ab 6 Teiln. 176,00 €



B ERATUNGS- UND
I NFOCENTER
P FLEGE

Trägerunabhängige Beratungsstelle für
Senioren, Pflegebedürftige und deren
Angehörige

Stadtverwaltung Marl
Riegelhaus. 2. Etage, Zimmer 200
BIP (Beratungs- Infocenter Pflege)
Bergstr. 228-230, 45768 Marl

Ihre Ansprechpartnerinnen:
Caroline Glücksberg: Telefon: 02365 992296
Lisa Dünheuft: Telefon: 02365 992285

E-Mail: bip@marl.de
Terminabsprache ist empfehlenswert

Wir freuen uns auf Sie!

Qi Gong: 18 Formen in Harmonie

© Privat



Dr. Harald Hutter

lebt mit seiner Familie und seinen Hunden in Marl. Seit 2005 praktiziert er Qi Gong und Tai Chi und seit 2019 unterrichtet er „Qi Gong im Park“.

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper, Geist und Seele. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen sollen helfen, die Übenden zu harmonisieren und die Energie des Körpers zu regulieren.

Teilnehmende lernen Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Außerdem lernen sie nach ein oder zwei Kursen, die 18 Formen in Harmonie selbst und ohne Hilfe zu praktizieren.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ★★★ | ★ | ★★ |

Dr. Harald Hutter

3024

9 x mittwochs

10 bis 11.30 Uhr

ab 28. Januar

die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 46,80 €

ab 8 Teiln. 59,40 €

ab 6 Teiln. 77,40 €

Dr. Harald Hutter

3025

8 x sonntags

10 bis 11.30 Uhr

ab 1. Februar

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 €

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

3026

21 x dienstags

18 bis 19 Uhr

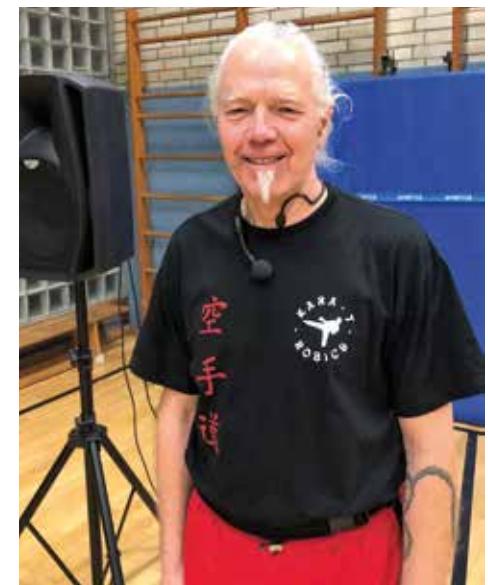
ab 20. Januar

Overbergschule, Turnhalle

ab 10 Teiln. 72,80 €

ab 8 Teiln. 92,40 €

ab 6 Teiln. 120,40 €



© Udo Jung

Udo Jung

wohnt und lebt in Marl. Bereits seit 2002 leitet er für die insel Volkshochschule verschiedene Kurse im Bereich Gesundheit und Bewegung. Er verfügt über eine Ausbildung als Karatelehrer, ist F-Übungsleiter und Kara-T-Robics Instructor sowie Bewegungsleiter in der Prävention der 2. Lizenzstufe.



Die Gruppe freut sich
über Verstärkung!

Selbstverteidigung

Workshop

In diesem praxisorientierten Workshop haben Sie die Möglichkeit, leicht erlernbare Techniken und Griffe zur effektiven Selbstverteidigung zu erlernen. Ziel ist es, Ihnen das nötige Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, damit Sie sich in potentiell gefährlichen Situationen sicherer fühlen und adäquater handeln können.

Bitte bringen Sie lockere Sportkleidung und ein Getränk mit.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 2 | 2 | 3 |

Udo Jung 3027

Samstag, 21. Februar und Sonntag, 22. Februar jeweils 15 bis 18 Uhr
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 20,80 €
ab 8 Teiln. 26,40 €
ab 6 Teiln. 34,40 €

Bodystyling

für Frauen

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining findet mit und ohne Gewichtsmanschetten statt. Zu schwungvoller Musik trainieren die Teilnehmerinnen gezielt Bodyshaping- und Bodyforming-Übungen. Ihre Muskeln an Bauch, Beinen, Po und 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 |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 3 | 3 |

Martina Ostendorf-Overhoff 3028

15 x montags
16.30 bis 17.30 Uhr
ab 26. Januar
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €



© Pixel-Shot / Shutterstock

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 |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 |

Martina Ostendorf-Overhoff 3029

15 x montags
17.45 bis 18.45 Uhr
ab 26. Januar
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €

Wirbelsäulengymnastik

für einen starken Rücken

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 |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 |

Gabriele Koscholleck 3030

18 x mittwochs
18 bis 19.30 Uhr
ab 21. Januar
Grundschule Sickingmühle • Turnhalle
ab 10 Teiln. 93,60 €
ab 8 Teiln. 118,80 €
ab 6 Teiln. 154,80 €



© Gabie Wesselbaum

Gabie Wesselbaum

lebt und trainiert im Stadtteil Alt-Marl. Dementsprechend findet man sie und ihre Sportgruppe entweder im Grünen oder in der Turnhalle der Goetheschule an der Brassertstraße und bereits seit 10 Jahren besitzt sie den Übungsleiterschein. Als erfahrene Übungsleiterin ist es ihr Ziel, für eine Gruppe bewegungsfreudiger Menschen jeden Alters immer wieder neu kombinierte Übungen zu einem abwechslungsreichen und herausfordernd Ganzkörpertraining zusammenzustellen.

Individualtraining trifft Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit

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.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 3 | 2 |

Gabie Wesselbaum

3031

21 x dienstags
20 bis 21.30 Uhr
ab 20. Januar
Goetheschule
ab 10 Teiln. 109,20 €
ab 8 Teiln. 138,60 €
ab 6 Teiln. 180,60 €

**Die Gruppe freut sich
über Verstärkung!**

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 |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 3 | 2 |

Sabine Ludwig

3032

22 x mittwochs
16 bis 17.15 Uhr
ab 21. Januar
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 95,30 €
ab 8 Teiln. 121,00 €
ab 6 Teiln. 157,70 €

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 |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 3 | 2 |

Sabine Ludwig

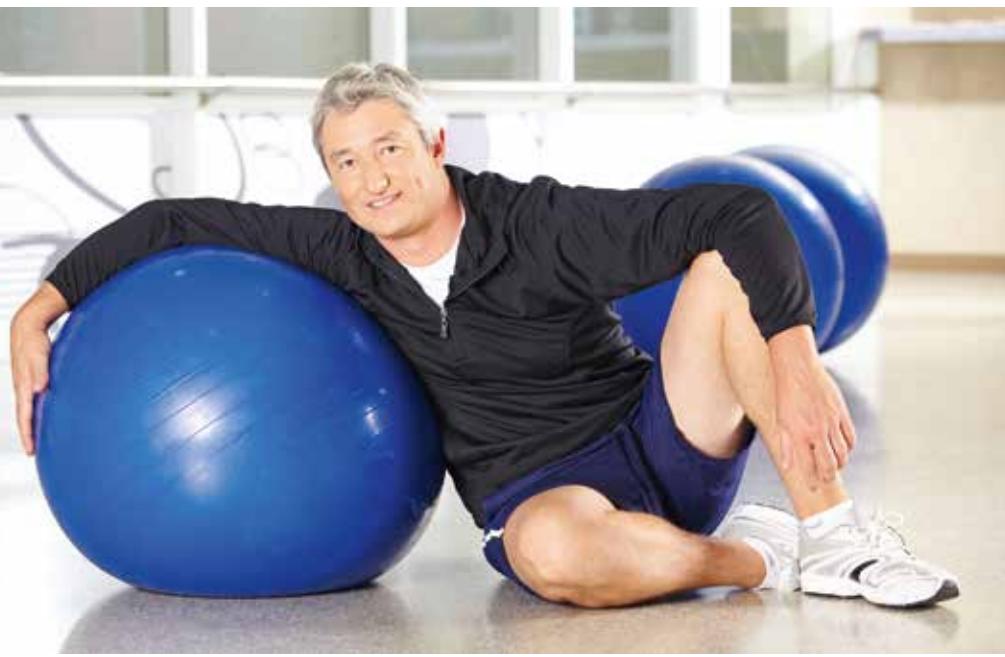
3033

22 x mittwochs
17.30 bis 18.30 Uhr
ab 21. Januar
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 76,30 €
ab 8 Teiln. 96,80 €
ab 6 Teiln. 126,10 €



Sabine Ludwig

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



© Robert Kneschke / Shutterstock

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-Kreislauf-System.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 3 | 2 |

Sabine Ludwig

20 x donnerstags

18 bis 19.15 Uhr

ab 22. Januar

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 86,70 €

ab 8 Teiln. 110,00 €

ab 6 Teiln. 143,30 €

3034



Body-Fitness

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

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 3 | 2 |

Marion Ferdinand

3035

17 x donnerstags

18.30 bis 20 Uhr

ab 12. Februar

Käthe-Kollwitz-Schule

ab 10 Teiln. 88,40 €

ab 8 Teiln. 112,20 €

ab 6 Teiln. 146,20 €

Bauch, Beine, Po mit Tabata-Workout

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining mit gezielten Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Das intensive Tabata-Workout ist kurz und knackig, lässt Fett schmelzen, verbessert die Ausdauer und fördert den Muskelaufbau. Zum Abschluss sorgen Dehn- und Entspannungsübungen für eine ausgleichende Abrundung des Programms.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 3 | 2 |

Marion Ferdinand

3036

18 x dienstags

18.30 bis 19.30 Uhr

ab 10. Februar

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 €

Pilates

Sanfte Pilatesbewegungen trainieren den ganzen Körper unabhängig von Alter, Gewicht oder Geschlecht. Die Übungen, nach dem von Joseph H. Pilates (1883 – 1967) entwickelten Trainingskonzept, werden kontrolliert und mit der richtigen Atmung ausgeführt. Die Trainingseinheiten werden unter fachlicher Anleitung durchgeführt und bei Bedarf umgehend korrigiert. Sie können individuell dem persönlichen Leistungsstand angepasst werden.

Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Gymnastikmatte mit.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 2 | 2 | 3 |

Claudia Panagiotidis

3037

13 x donnerstags

9 bis 10 Uhr

ab 5. Februar

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 €

Claudia Panagiotidis

3038

13 x donnerstags

10.15 bis 11.15 Uhr

ab 5. Februar

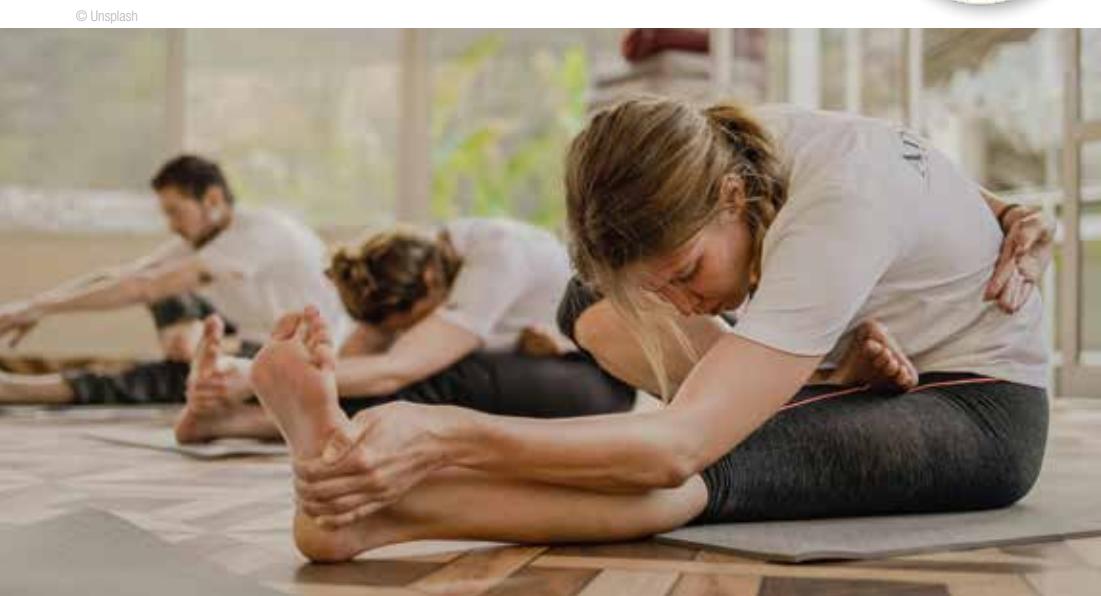
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 45,10 €

ab 8 Teiln. 57,20 €

ab 6 Teiln. 74,50 €



Fit & gesund statt einfach schlank

NEU

In 5 Schritten zu deiner Wohlfühlform und mehr Balance in deiner Ernährung

Du möchtest weg von

- ständigen Gedanken ums Essen,
- Schuldgefühlen nach dem Essen,
- immer neuen Diäten und Ernährungsansätzen, die nicht funktionieren und dich nicht glücklich machen?

Du wünschst dir einen Weg

- für mehr Wohlbefinden,
- für einen gesundheitsbewussten Lebensstil,
- für mehr Leichtigkeit in deiner Ernährung,
- für eine intuitive Verbindung von Gesundheit und Genuss,
- wie du wieder alle Lebensmittel ohne schlechtes Gewissen essen kannst,
- wie du deine Ernährung zielführend zusammenstellen kannst,
- wie du dich in deinem Körper richtig wohlfühlst und endlich Fortschritte machst?

Dann bist du in meinem Kurs genau richtig – bei einer unbeschwerten Ernährung, ohne Verzicht, frei von Druck und Ernährungsregeln. Schritt für Schritt zeige ich dir den Weg zu deiner Wohlfühlform und mehr Balance in deiner Ernährung – fit, stark und glücklich!



© Privat

Anne Tittel

Hey, ich bin Anne und mache lebensfrohes Ernährungscoaching,

- weil Essen meine Lebensenergie ist,
- weil fit sein Spaß macht.

Anne Tittel

3039

5 x donnerstags

18 bis 19.30 Uhr

ab 22. Januar

die insel Zwgst. Hüls • 2. Etage • Raum 2.3

ab 10 Teiln. 26 €

ab 8 Teiln. 33 €

ab 6 Teiln. 43 €

Tanzen im Sitzen

Bewegungsrhythmische Übungen
in sitzender Position

Tanzen im Sitzen ist eine spezielle Art, sich zur Musik nach einer festgelegten Choreografie 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 |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 |

Ingrid Reinsch 3040

9 x montags
14.30 bis 16 Uhr
ab 19. Januar
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 46,80 €
ab 8 Teiln. 59,40 €
ab 6 Teiln. 77,40 €

Ingrid Reinsch 3040A

11 x montags
14.30 bis 16 Uhr
ab 13. April
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 57,20 €
ab 8 Teiln. 72,60 €
ab 6 Teiln. 94,60 €

Tanz dich fit im Alter

Tanzen für Jung und Alt
in geselliger Runde

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 Erfolgsergebnisse. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es tanzen alle gemeinsam in der Gruppe Kreis-, und Gassenläufe, Line-, Rounds- und Square Dance werden in Deutsch angesagt. Willkommen sind Paare ebenso wie Singles.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| | 1 | 2 |

Ingrid Reinsch 3041

8 x freitags
15 bis 16.30 Uhr
ab 30. Januar
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 41,60 €
ab 8 Teiln. 52,80 €
ab 6 Teiln. 68,80 €

Ingrid Reinsch 3041A

6 x freitags
15 bis 16.30 Uhr
ab 17. April
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 31,20 €
ab 8 Teiln. 39,60 €
ab 6 Teiln. 51,60 €



© Stadt Marl, J. Metzendorf

ToP – Tanzen ohne festen Partner

In unseren Tanzstunden kannst du ein vielfältiges Programm von Tanzrhythmen und -formen erleben. Wir tanzen verschiedenen Kreis-, Square- (wird in Deutsch angesagt), Gassen-, Kontra-, Line-, Folklore-, Meditativtänze, historische Tänze, so wie Walzer, Rumba, Two-Step, Cha-Cha im Kreis dürfen auch nicht fehlen.

Kommt und macht mit, wenn ihr mit der Gruppe schöne Tanzmomente erleben möchtet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß und Freude beim Tanzen stehen im Vordergrund.

Olga Bespalov

9 x donnerstags
17.30 bis 19 Uhr
ab 29. Januar
die insel Hauptstelle · Raum G1

ab 10 Teiln. 46,80 €
ab 8 Teiln. 59,40 €
ab 6 Teiln. 77,40 €

Olga Bespalov

10 x donnerstags
17.30 bis 19 Uhr
ab 16. April
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €

3042

3042A

Gesundheitstraining – Trommeln für Einsteiger- und Aufsteiger:innen

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

Talentierte oder völlig aus dem Takt? Jede(r) passt! Erwerben Sie Kompetenzen zum Stressabbau und zur Entspannung durch gemeinsames Musizieren.

Trommeln macht Spaß und 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!

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

Bei diesem Kursangebot wird auf Congas getrommelt. Die Teilnehmenden lernen, wie eine Trommel so angeschlagen wird, dass sie schön klingt.

Dann erlernen sie verschiedene Trommelstimmen, die zu einem bekannten Rhythmus gehören.



© Christiane Gruska

Schnell werden alle in der Lage sein, diese gemeinsam in der Gruppe zu spielen. Im Laufe des Kurses kommen weitere Rhythmen dazu.

Neben den Congas kommen auch Perkussioninstrumente wie Kalebassen, Glocken und Klanghölzer zum Einsatz.

Die Instrumente werden von der Kursleiterin gestellt.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ★★★ | ★ | ★ |

Christiane Gruska

3043

20 x montags

17.45 bis 18.45 Uhr

ab 19. Januar

die insel Hauptstelle · Raum K2

ab 10 Teiln. 69,30 €

ab 8 Teiln. 88,00 €

ab 6 Teiln. 114,70 €

Gesundheitstraining – Trommeln für Fortgeschrittene

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

Dieses Kursangebot richtet sich an diejenigen, die schon einige Trommelerfahrung haben und sich voller Elan an kompliziertere Rhythmen wagen wollen.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| ★★★ | ★ | ★ |

Christiane Gruska

3044

20 x montags

18.45 bis 20.30 Uhr

ab 19. Januar

die insel Hauptstelle · Raum K2

ab 10 Teiln. 121,30 €

ab 8 Teiln. 154,00 €

ab 6 Teiln. 200,70 €



© Christiane Gruska

Christiane Gruska

kommt aus Herten. Die leidenschaftliche Trommelerin leitet unterschiedlichste Trommel- und Perkussionkurse und spielt selbst in einer Sambagruppe.

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 – man nutzt den Auftrieb des Wassers.

Die Schwimmbadgebühr ist im Entgelt enthalten. Dieser Kurs ist keine Reha-Maßnahme.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 2 | 1 | 4 |

Ute Krause 3045

7 x dienstags
20.30 bis 21.30 Uhr
ab 3. Februar
Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 35,10 €
ab 8 Teiln. 42,30 €
ab 6 Teiln. 55,50 €

Ute Krause 3045A

10 x dienstags
20.30 bis 21.30 Uhr
ab 14. April
Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83,00 €

Ute Krause

9 x freitags
20.30 bis 21.30 Uhr

ab 30. Januar

Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken

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

3046

Ute Krause

8 x freitags
20.30 bis 21.30 Uhr

ab 17. April

Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 40,00 €
ab 8 Teiln. 50,60 €
ab 6 Teiln. 66,40 €

3046A



Aqua Fitness 60+

Unser Aqua Fitness Kurs für alle ab 60 bietet ein gelenkschonendes Training im Wasser. Durch sanfte Übungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, stärken Muskeln und Kreislauf und fördern gleichzeitig Ihr Wohlbefinden. Das Training im Wasser ist ideal, um fit zu bleiben, ohne die Gelenke zu belasten. Gönnen Sie sich diese aktive Auszeit und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes!

Die Schwimmbadgebühr ist im Entgelt enthalten. Hinweis: Die Wassertiefe des Schwimmbeckens beträgt 1,10 Meter.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 | 2 | 2 |

Martin Schulz 3047

10 x freitags
15 bis 16 Uhr
ab 23. Januar
Gotheschule · Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83 €

3047

Martin Schulz 3047A

11 x freitags
15 bis 16 Uhr
ab 17. April
Gotheschule · Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 55,00 €
ab 8 Teiln. 69,60 €
ab 6 Teiln. 91,30 €



Ilona Zimnol 3048

10 x freitags
16 bis 17 Uhr
ab 23. Januar
Gotheschule · Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83 €

3048

Ilona Zimnol 3048A

11 x freitags
16 bis 17 Uhr
ab 17. April
Gotheschule · Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 55,00 €
ab 8 Teiln. 69,60 €
ab 6 Teiln. 91,30 €

Wassergymnastik

Fit und Vital im Element Wasser

Wassergymnastik ist eine hervorragende Möglichkeit, um gelenkschonend fit zu bleiben. Der Auftrieb des Wassers reduziert den Druck auf die Gelenke, was es Ihnen ermöglicht, ohne Risiko an Kraft und Ausdauer zu arbeiten. Die sanften Bewegungen stärken nicht nur die Muskulatur, sondern unterstützen auch die Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems.

Die Schwimmbadgebühr ist im Entgelt enthalten.

Hinweis: Die Wassertiefe des Schwimmbeckens beträgt 1,10 Meter.

| Entspannung | Kraft & Kondition | Beweglichkeit |
|-------------|-------------------|---------------|
| 2 | 1 | 5 |

© stadelpeter / fotolia.com



Olga Bespalov

3049

20 x dienstags

14 bis 15 Uhr

ab 27. Januar

Gotheschule • Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 100,10 €

ab 8 Teiln. 126,50 €

ab 6 Teiln. 166,00 €

Olga Bespalov

3049A

20 x dienstags

15 bis 16 Uhr

ab 27. Januar

Gotheschule • Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 100,10 €

ab 8 Teiln. 126,50 €

ab 6 Teiln. 166,00 €

Wandern in Marl für Einsteiger

NEU

In diesem Kurs unternehmen wir leichte Wanderungen von ca. 4 bis 6,5 km, ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger. Jede Einheit beginnt mit einem kurzen Aufwärmen, danach geht es in moderatem Tempo durch Marl. Wir schließen die Einheit mit einem kurzen cool-down ab. Die Strecke kann flexibel an die Teilnehmenden angepasst werden. Wir gehen sowohl durch die Stadt als auch durch Parks, Wälder und am Kanal entlang, überwiegend auf flachem Untergrund.

Vorkenntnisse sind nicht nötig – bequeme Kleidung und festes Schuhwerk genügen. Bringen Sie auch ausreichend Wasser und ggf. einen kleinen Snack mit.

Termin 1:

Parkplatz Zechenplatz am Freizeitpark Brassert, an der Brasserstraße 995 (Strecke 4 km)

Termin 2:

Guido-Heiland-Bad, Am Volkspark 1 (Strecke 4 km)

Termin 3:

Parkplatz Nähe Marler Kanu-Club, Buerer Straße 371 (Strecke: 6,5 km)

Mandy Radfan

3050

3 x samstags

14 bis 15.30 Uhr

ab 7. März

verschiedene Treffpunkte

ab 10 Teiln. 15,60 €

ab 8 Teiln. 19,80 €

ab 6 Teiln. 25,80 €



© Privat

Mandy Radfan

Ich heiße Mandy und komme ursprünglich aus Dorsten. Momentan lebe ich in Marl und genieße die Natur direkt vor der Haustür. Seit meiner Kindheit verbringe ich meine Zeit am liebsten draußen und schätze die Nähe zur Natur sehr. Mein Herzensziel ist es, Menschen wieder stärker mit der Natur zu verbinden.