

Programm | 2022

die insel



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. 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 bis 19.30 Uhr
ab 10. Januar
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
★★★★	★	★

Alisa Wulff

3001

8 x montags, 18 bis 19.30 Uhr
ab 7. März
Online

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

© Pixabay



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.

Hatha-Yoga mit Muße

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

Als Onlinekurs möglich!

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

Gabriele Karow

3002

11 x montags, 8 bis 9.30 Uhr
ab 24. Januar
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

Gabriele Karow

3003

6 x montags, 8 bis 9.30 Uhr
ab 25. April
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

Gabriele Karow

3004

10 x dienstags, 16.30 bis 18 Uhr
ab 25. Januar
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €

Gabriele Karow

3005

7 x dienstags, 16.30 bis 17.30 Uhr
ab 26. April
die insel Hauptstelle · Raum S5
ab 10 Teiln. 24,30 €
ab 8 Teiln. 46,20 €
ab 6 Teiln. 60,20 €

Gabriele Karow

3006

11 x mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr
ab 26. Januar
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €

Gabriele Karow

3007

8 x mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr
ab 27. April
die insel Hauptstelle · Raum S5
ab 10 Teiln. 36,40 €
ab 8 Teiln. 46,20 €
ab 6 Teiln. 60,20 €



© Pixabay

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 und eine Decke mit.

Als Onlinekurs möglich!

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

Gabriele Karow

3008

11 x montags, 9.45 bis 11.15 Uhr
ab 24. Januar
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

Gabriele Karow

3009

6 x montags, 9.45 bis 11.15 Uhr
ab 25. April
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

Gabriele Karow**3010**

10 x dienstags, 18.15 bis 19.45 Uhr
 ab 25. Januar
 die Insel Hauptstelle · Raum G1
 ab 10 Teiln. 52 €
 ab 8 Teiln. 66 €
 ab 6 Teiln. 86 €

Gabriele Karow**3011**

7 x dienstags, 18.15 bis 19.45 Uhr
 ab 26. April
 die Insel Hauptstelle · Raum G1
 ab 10 Teiln. 36,40 €
 ab 8 Teiln. 46,20 €
 ab 6 Teiln. 60,20 €

Gabriele Karow**3012**

10 x mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
 ab 26. Januar
 die Insel Hauptstelle · Raum G1
 ab 10 Teiln. 52 €
 ab 8 Teiln. 66 €
 ab 6 Teiln. 86 €

Gabriele Karow**3013**

7 x mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
 ab 27. April
 die Insel Hauptstelle · Raum S5
 ab 10 Teiln. 36,40 €
 ab 8 Teiln. 46,20 €
 ab 6 Teiln. 60,20 €

Gabriele Karow**3014**

10 x mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr
 ab 26. Januar
 die Insel Hauptstelle · Raum G1
 ab 10 Teiln. 52 €
 ab 8 Teiln. 66 €
 ab 6 Teiln. 86 €

Gabriele Karow**3015**

7 x mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr
 ab 27. April
 die Insel Hauptstelle · Raum S5
 ab 10 Teiln. 36,40 €
 ab 8 Teiln. 46,20 €
 ab 6 Teiln. 60,20 €



© Chutima Chaochaiyala / shutterstock.com



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 Finger mudras, immer gepaart mit philosophischen Denkanstößen.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌟🌟🌟	🌟	🌟🌟

Gabriele Karow**3016**

10 x dienstags, 10 bis 11 Uhr
 ab 1. Februar
 Online
 ab 10 Teiln. 34,70 €
 ab 8 Teiln. 44,00 €
 ab 6 Teiln. 57,30 €

Gabriele Karow**3017**

8 x dienstags, 10 bis 11 Uhr
 ab 26. April
 Online
 ab 10 Teiln. 27,70 €
 ab 8 Teiln. 35,20 €
 ab 6 Teiln. 45,80 €



© Soloviova Liudmyla / shutterstock.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

3018

13 x freitags, 15 bis 16 Uhr
ab 4. März
die Insel Hauptstelle · Raum P1
ab 10 Teiln. 91,90 €
ab 8 Teiln. 109,20 €
ab 6 Teiln. 138,60 €

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

3019

13 x freitags, 16 bis 17.30 Uhr
ab 4. März
die Insel Hauptstelle · Raum P1
ab 10 Teiln. 137,80 €
ab 8 Teiln. 163,80 €
ab 6 Teiln. 208,00 €

Tai Chi Quan für Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

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

Yingxian Wang

3020

13 x freitags, 17.30 bis 19 Uhr
ab 4. März
die Insel Hauptstelle · Raum P1
ab 10 Teiln. 137,80 €
ab 8 Teiln. 163,80 €
ab 6 Teiln. 208,00 €

Yingxian Wang

3021

13 x freitags, 19 bis 20.30 Uhr
ab 4. März
die Insel Hauptstelle · Raum P1
ab 10 Teiln. 137,80 €
ab 8 Teiln. 163,80 €
ab 6 Teiln. 208,00 €



Gesundheitstraining – Trommeln

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

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

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

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



© Christiane Gruska

Christiane Gruska

3022

3 x samstags, 11 bis 14 Uhr
29.1., 5.2., 19.2.

die in sel Hauptstelle · Raum P1

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

Christiane Gruska

3023

3 x samstags, 11 bis 14 Uhr
30.4., 7.05., 14.05.

die in sel Hauptstelle · Raum P1

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

Fitness mit Kara-T-Robics

Mit einem Mix aus Laufen und 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
★	★★★	★★★★

N.N.

3024

11 x dienstags, 18 bis 19 Uhr
ab 25. Januar
Overbergschule, Turnhalle

ab 10 Teiln. 38,20 €
ab 8 Teiln. 45,50 €
ab 6 Teiln. 63,20 €

Udo Jung

3024A

7 x dienstags, 18 bis 19 Uhr
ab 26. April
Overbergschule, Turnhalle

ab 10 Teiln. 24,30 €
ab 8 Teiln. 30,80 €
ab 6 Teiln. 40,20 €



© Pixabay

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

3025

13 x donnerstags, 9 bis 10 Uhr
ab 3. Februar
die in sel 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

3026

13 x donnerstags, 10.15 bis 11.15 Uhr
ab 3. Februar
die in sel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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



© Pixabay

Bodystyling für Frauen

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

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

Martina Ostendorf-Overhoff

3027

14 x montags, 16.30 bis 17.30 Uhr
ab 24. Januar
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 48,50 €
ab 8 Teiln. 61,60 €
ab 6 Teiln. 80,30 €

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.

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

Martina Ostendorf-Overhoff

3028

14 x montags, 17.45 bis 18.45 Uhr
ab 24. Januar
die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 48,50 €
ab 8 Teiln. 61,60 €
ab 6 Teiln. 80,30 €

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

Nach der langen Pause wollen wir wieder in Bewegung kommen und uns achtsam strecken und recken. Mit diesem angebotenen 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

3029

10 x mittwochs, 16.30 bis 17.30 Uhr
ab 26. Januar
die Insel Hauptstelle • Raum G1
ab 10 Teiln. 34,70 €
ab 8 Teiln. 44,00 €
ab 6 Teiln. 57,30 €

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

3030

19 x mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
ab 26. Januar
Grundschule Sickingmühle
ab 10 Teiln. 98,80 €
ab 8 Teiln. 125,40 €
ab 6 Teiln. 163,40 €



© C. Schüller / fotolia.com

Functional Training

Gemischte Gruppe
ohne Altersbeschränkung



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

Als Onlinekurs möglich!

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

Gabie Wesselbaum

3031

18 x dienstags, 20 bis 21.30 Uhr
ab 25. Januar
Goetheschule

ab 10 Teiln. 93,60 €
ab 8 Teiln. 118,80 €
ab 6 Teiln. 154,80 €

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

3032

18 x donnerstags, 18 bis 19.15 Uhr
ab 27. Januar
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 78 €
ab 8 Teiln. 99 €
ab 6 Teiln. 129 €

Wirbelsäulengymnastik für Männer



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

Als Onlinekurs möglich!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
↔	★ ★ ↔	★ ★

Sabine Ludwig

3033

18 x mittwochs, 17.30 bis 18.30 Uhr
ab 26. Januar
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 €



© New Africa / shutterstock.com

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

18 x montags, 7.15 bis 8 Uhr
ab 24. Januar
Online

ab 10 Teiln. 49,80 €
ab 8 Teiln. 62,70 €
ab 6 Teiln. 81,70 €



© Pixabay

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

3035

18 x dienstags, 16 bis 17.15 Uhr

ab 25. Januar

die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 82,30 €

ab 8 Teiln. 104,50 €

ab 6 Teiln. 136,20 €



© Pixabay

Body-Fitness



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

Als Onlinekurs möglich!

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

Marion Ferdinand

3036

16 x donnerstags, 18.30 bis 20 Uhr

ab 27. Januar

Käthe-Kollwitz-Schule

ab 10 Teiln. 83,20 €

ab 8 Teiln. 105,60 €

ab 6 Teiln. 137,00 €



© Pexels

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.

Als Onlinekurs möglich!

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

Marion Ferdinand

3037

18 x dienstags, 18.30 bis 19.30 Uhr

ab 25. Januar

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 €

Fitness-gymnastik am Vormittag



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

Als Onlinekurs möglich!

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

Marion Ferdinand

3038

18 x dienstags, 9.15 bis 10.15 Uhr

ab 25. Januar

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 €

Tanzen im Sitzen

Tanzen macht Spaß und zwar in jedem Alter. Zum Rhythmus der Musik werden Beweglichkeit, Gedächtnis und Fitness trainiert. Mit Musik geht alles leichter und so ganz nebenbei werden Herz und Kreislauf gestärkt. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Freude an Bewegungen zur Musik haben. Auch Personen mit Rollstühlen, Gehhilfen und kleinen Handicaps, gerne auch in Begleitung, sind herzlich willkommen!

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★		★★★

Ingrid Reinsch

3039

9 x montags, 14.30 bis 16 Uhr
ab 24. Januar
die insel Hauptstelle • Raum G1
ab 10 Teiln. 46,80 €
ab 8 Teiln. 59,40 €
ab 6 Teiln. 77,40 €

Ingrid Reinsch

3040

6 x montags, 14.30 bis 16 Uhr
ab 25. April
die insel Hauptstelle • Raum S4
ab 10 Teiln. 31,20 €
ab 8 Teiln. 39,60 €
ab 6 Teiln. 51,60 €



Tanz mit – bleib fit

Seniorentanz ohne feste Partner

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

3041

10 x freitags, 15.30 bis 17 Uhr
ab 28. Januar
die insel Hauptstelle • Raum S4
ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €

Aqua Fitness 60+

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer 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

3042

18 x freitags, 15 bis 16 Uhr
ab 28. Januar
Goetheschule • Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 90,00 €
ab 8 Teiln. 113,70 €
ab 6 Teiln. 149,20€

Ulrike Kucharzewski

3043

18 x freitags, 16 bis 17 Uhr
ab 28. Januar
Goetheschule • Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 90,00 €
ab 8 Teiln. 113,70 €
ab 6 Teiln. 149,20€



© kal19 / istockphoto

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
☼☼☼	☼	☼☼☼



© fon_thachakul / istockphoto

Ute Krause 3044

11 x freitags, 20.30 bis 21.30 Uhr
ab 28. Januar

Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 55,00 €
ab 8 Teiln. 69,50 €
ab 6 Teiln. 91,20 €

Ute Krause 3045

6 x freitags, 20.30 bis 21.30 Uhr
ab 29. April

Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken

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

Ute Krause 3046

10 x dienstags, 20.30 bis 21.30 Uhr
ab 25. Januar

Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,30 €
ab 6 Teiln. 83,10 €

Ute Krause 3047

8 x dienstags, 20.30 bis 21.30 Uhr
ab 26. April

Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken

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

Fit im Wasser

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

Die Schwimmbadgebühr ist im Entgelt enthalten.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☼	☼☼	☼☼☼

Ute Krause 3048

12 x donnerstags, 11 bis 12 Uhr
ab 27. Januar

LWL-Klinik Marl-Sinsen (Haardklinik)
Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 101,60 €
ab 8 Teiln. 127,80 €
ab 6 Teiln. 168,80 €

Ute Krause 3049

6 x donnerstags, 11 bis 12 Uhr
ab 28. April

LWL-Klinik Marl-Sinsen (Haardklinik)
Lehrschwimmbecken

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



© Pixabay

Workshop: Haupt(sache) gesund – Naturkosmetik selber machen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW im Rahmen der Marler Frauenkulturtage

Mehr als 12.000 verschiedene Inhaltsstoffe können in Kosmetikprodukten enthalten sein. Diese Inhaltsstoffe können unerwünschte Nebenwirkungen oder Allergien auslösen. Teilweise sind bedenkliche Substanzen enthalten, die hormonelle Wirkungen auf den Organismus haben oder in Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen.

Nach einer kurzen Einführung stellen wir im Workshop Kosmetik selber her: Badekugeln, Körperbutter & Co. aus rein natürlichen Inhaltsstoffen.

Falls vorhanden, bringen Sie bitte zum Transport der Pflegeprodukte eigene kleine Behälter mit, z. B. Schraubgläser, Metall- oder Kunststoffdosen.

Theresia Hericks, Beatrix Söngen 3050

Mittwoch, 9. März, 18 bis 20 Uhr
die Insel Zwggst. Hüls · 1. Etage
Raum 1.1 Kochstudio

entgeltfrei



© privat

Beatrix Wellenberger

ist zertifizierte holistische (ganzheitliche) Gesundheits- und Ernährungsberaterin sowie zertifizierte Darm- und Wellnesstherapeutin. „Jeder von uns hat seine eigene Geschichte mit sehr individuellen Themen. Ich auch. Deshalb habe ich mich entschlossen, mich mit vollem Engagement der Gesundheit für Körper, Geist und Seele zu widmen.“ Beatrix Wellenberger lebt und arbeitet in Marl.

Workshop Basisches Kochen



Ein wichtiges Thema in der holistischen Betrachtung ist die Ernährung. Wir können unseren Körper auf recht einfache Weise unterstützen, die sich über lange Zeit, durch falsche Ernährung angestauten Schlacken und Toxine wieder loszuwerden. Wer sich nicht an den kompletten Nahrungsvorzicht (Fasten) herantraut, für den ist schon Basisches Kochen ein guter Anfang – mit überzeugender Wirkung.

Ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Stress und zu viele Genussmittel können unseren Körper auf Dauer übersäuern. Durch den anhaltenden Säureüberschuss wird unser Wohlbefinden deutlich beeinträchtigt. Ein Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts stärkt die Balance für ein gesundes Leben. Eine basenreiche Ernährung ist eine Wohltat für den Körper, da sie leicht aufnehmbare Nährstoffe enthält.

Als Einstieg erhalten Sie in etwa 30 Minuten Basiswissen zum Thema Basisches Kochen (inkl. Unterlagen) – bevor wir zusammen kochen. Von Vorspeisen über Suppen bis zu Gemüsegerichten, basische Rezepte machen Speisen leichter und bringen dabei feine Geschmacksnuancen.

Die Lebensmittelumlage von 12 € ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

Beatrix Wellenberger

3051

**Freitag, 4. März, 18 bis 21.45 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls · 1. Etage
Raum 1.1 Kochstudio**

25 €

Workshop: Basenfasten



Basenfasten ist ideal zum Beginn des Jahres. Die Feiertage haben Spuren hinterlassen. Zu viel Süßes, viel Fleisch, viel Alkohol, viel Stress – die Hauptsäurebildner! Die Folgen sind Schlappeheit, Antriebslosigkeit, festsitzende Pfunde, übersäuerte Muskeln, Leistungsknick ...

Die Teilnehmenden erhalten theoretische und praktische Kenntnisse wie sie ihre persönlichen Energiefresser finden, Energiequellen freisetzen und motiviert ihre Vorsätze durchhalten.

Als Einstieg erhalten Sie in etwa 30 Minuten Basiswissen zum Thema Basenfasten (inkl. Unterlagen) – bevor wir zusammen kochen. Basische Rezepte machen Speisen leichter und bringen uns in Schwung – Energie durch Nahrung / Smoothies, Shots und basische Naschereien helfen beim Fasten.

Die Lebensmittelumlage von 12 € ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

Beatrix Wellenberger

3052

**Freitag, 4. Februar, 18 bis 21.45 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls · 1. Etage
Raum 1.1 Kochstudio**

25 €

Beatrix Wellenberger

3053

**Freitag, 6. Mai, 18 bis 21.45 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls · 1. Etage
Raum 1.1 Kochstudio**

25 €

Basische Ernährung für die ganze Familie – Hilfe! Mein Kind mag kein Gemüse



Auch Kinder und Jugendliche können schon an Übersäuerung durch Fastfood, Soft-Drinks, Süßigkeiten und Bewegungsmangel leiden. Eine basenreiche Ernährung sorgt für einen gesunden Darm und kann Fitness und Wohlbefinden steigern.

Als Einstieg erhalten Sie in etwa 30 Minuten Basiswissen zum Thema Basisches Kochen (inkl. Unterlagen) – bevor wir zusammen kochen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihren Kindern Obst und Gemüse kreativ schmackhaft machen können.

Die Lebensmittelumlage von 12 € ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

Beatrix Wellenberger

3065

**Freitag, 1. April, 18 bis 21.45 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls · 1. Etage
Raum 1.1 Kochstudio**

25 €



© Privat