



© AboutLife / Shutterstock



© Robert Kneschke / Shutterstock



© kal19 / istockphoto

# Fachbereich 3

## Gesundheit

Fachbereichsleitung: Uwe Frank Bauch

Beratung / Anmeldung · Telefon: 02365 503566-99

montags und dienstags 8 bis 16 Uhr

mittwochs und freitags 8 bis 12.30 Uhr

donnerstags 8 bis 18 Uhr



## Exkursion

### Waldbaden im Frühling

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

#### Ort:

Waldgebiet Matena, Marl

#### Treffpunkt:

Kreuzung Eichenstraße/Matenastraße, 45770 Marl (über Recklinghäuser Straße zu erreichen)

#### Wichtig:

angemessene wetterfeste Kleidung, Getränk, Imbiss und eine Sitzunterlage

**Sigrid Matz, Karl-Heinz Matz**

**3000**

**Mittwoch, 17. April**

**17 bis 20 Uhr**

**Waldgebiet Matena, Marl**

**ab 10 Teiln. 10,40 €**

**ab 8 Teiln. 13,20 €**

**ab 6 Teiln. 17,20 €**

## Exkursion

### Waldbaden im Sommer

#### Ort:

Waldgebiet Matena, Marl

#### Treffpunkt:

Kreuzung Eichenstraße/Matenastraße, 45770 Marl (über Recklinghäuser Straße zu erreichen)

#### Wichtig:

angemessene wetterfeste Kleidung, Getränk, Imbiss und eine Sitzunterlage

**Sigrid Matz, Karl-Heinz Matz**

**3001**

**Mittwoch, 5. Juni**

**17 bis 20 Uhr**

**Waldgebiet Matena, Marl**

**ab 10 Teiln. 10,40 €**

**ab 8 Teiln. 13,20 €**

**ab 6 Teiln. 17,20 €**



Sigrid Matz

Geleitet werden die Workshops durch die Marler Heilpraktikerin und Psychotherapeutin Sigrid Matz

## Hatha-Yoga mit Muße

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

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
◆◆◆	◆	◆◆

### Gabriele Karow

3002

**9 x montags**  
**10 bis 11.30 Uhr**  
**ab 22. 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

3003

**11 x montags**  
**10 bis 11.30 Uhr**  
**ab 8. April**  
**die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**

**ab 10 Teiln. 57,20 €**  
**ab 8 Teiln. 59,40 €**  
**ab 6 Teiln. 77,40 €**

© AboutLife / Shutterstock



© Karow

### 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 Yogapraxis ist sie in der Lage, sich auf unterschiedlichste Zielgruppen (Senior:innen, Heranwachsende, Hormonal Yoga für Frauen, Heile Mitte) einzustellen.

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

### Gabriele Karow

3004

**12 x dienstags**  
**16.30 bis 18 Uhr**  
**ab 23. Januar**  
**die Insel Hauptstelle · Raum G1**

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

### Gabriele Karow

3005

**8 x dienstags**  
**16.30 bis 18 Uhr**  
**ab 30. April**  
**die Insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 41,60 €**  
**ab 8 Teiln. 52,80 €**  
**ab 6 Teiln. 68,80 €**

### Gabriele Karow

3006

**12 x mittwochs**  
**9 bis 10.30 Uhr**  
**ab 24. Januar**  
**die Insel Hauptstelle; EG; Raum G1**

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

### Gabriele Karow

3007

**7 x dienstags**  
**9 bis 10.30 Uhr**  
**ab 7. Mai**  
**die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**

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

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

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

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

**Gabriele Karow**

**3008**

**9 x montags**  
**8.15 bis 9.45 Uhr**  
**ab 22. Januar**  
**die Insel Hauptstelle · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**  
**ab 10 Teiln. 46,80 €**  
**ab 8 Teiln. 59,40 €**  
**ab 6 Teiln. 77,40 €**

**Gabriele Karow**

**3009**

**11 x montags**  
**8.15 bis 9.45 Uhr**  
**ab 8. April**  
**die Insel Hauptstelle · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**  
**ab 10 Teiln. 57,20 €**  
**ab 8 Teiln. 59,40 €**  
**ab 6 Teiln. 77,40 €**

**Gabriele Karow**

**3010**

**12 x dienstags**  
**18.15 bis 19.45 Uhr**  
**ab 23. Januar**  
**die Insel Hauptstelle · Raum G1**  
**ab 10 Teiln. 62,40 €**  
**ab 8 Teiln. 79,20 €**  
**ab 6 Teiln. 103,20 €**

**Gabriele Karow**

**3011**

**12 x mittwochs**  
**18 bis 19.30 Uhr**  
**ab 24. Januar**  
**die Insel Hauptstelle · Raum G1**  
**ab 10 Teiln. 62,40 €**  
**ab 8 Teiln. 79,20 €**  
**ab 6 Teiln. 103,20 €**

**Gabriele Karow**

**3012**

**12 x mittwochs**  
**19.45 bis 21.15 Uhr**  
**ab 24. 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.

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

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.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
●●●	●	●●



© Josu Ozkaritz / Shutterstock

**Inga Vreden**

**3013**

**7 x montags**  
**19 bis 20.30 Uhr**  
**ab 22. Januar**  
**die Insel Hauptstelle · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**  
**ab 10 Teiln. 36,40 €**  
**ab 8 Teiln. 46,20 €**  
**ab 6 Teiln. 60,20 €**

**Inga Vreden**

**3014**

**8 x montags**  
**19 bis 20.30 Uhr**  
**ab 8. April**  
**die Insel Hauptstelle · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**  
**ab 10 Teiln. 41,60 €**  
**ab 8 Teiln. 52,80 €**  
**ab 6 Teiln. 68,80 €**



© Melinda Nagy / Shutterstock

## 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 mitbringen:  
bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe.

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

Yingxian Wang

3015

Samstag, 24. 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 Körperkultur. Als Bewegungsmeditation stärkt sie die körperliche und geistige Beweglichkeit. Insgesamt kann Tai Chi zu einem gesunden Lebensstil beitragen. Dieser Workshop eignet sich für Teilnehmende aller Altersklassen ohne Vorkenntnisse. Mit einem Vortrag und Filmausschnitten lernen Sie das Tai Chi theoretisch kennen, bevor Sie im Anschluss Ihre ersten Tai Chi-Übungen ausprobieren.

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe.

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

Yingxian Wang

3016

Samstag, 13. 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:innen)

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

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

Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

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

Yingxian Wang

3017

20 x freitags  
15 bis 16 Uhr  
ab 26. Januar  
die insel Hauptstelle · Raum P1

ab 10 Teiln. 141,30 €  
ab 8 Teiln. 155,00 €  
ab 6 Teiln. 200,00 €



© die insel-VHS

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 „herorragender Trainer“ und besitzt den Mitgliedsausweis des chinesischen Wu Shu-Verbandes.

## Tai Chi Quan

(auch für Anfänger:innen)

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.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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

**9 x freitags**

**16 bis 17.30 Uhr**

**ab 26. Januar**

**die insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 95,40 €**

**ab 8 Teiln. 113,40 €**

**ab 6 Teiln. 144,00 €**

### Yingxian Wang

3019

**11 x freitags**

**16 bis 17.30 Uhr**

**ab 12. April**

**die insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 116,60 €**

**ab 8 Teiln. 138,60 €**

**ab 6 Teiln. 176,00 €**

## 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

**20 x freitags**

**17.30 bis 19 Uhr**

**ab 26. Januar**

**die insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 212 €**

**ab 8 Teiln. 232 €**

**ab 6 Teiln. 300 €**

### Yingxian Wang

3021

**20 x freitags**

**19 bis 20.30 Uhr**

**ab 26. Januar**

**die insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 212 €**

**ab 8 Teiln. 232 €**

**ab 6 Teiln. 300 €**



## 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. Schnell werden alle in der Lage sein, diese ge-

meinsam in der Gruppe zu spielen. Im Laufe des Kurses kommen weitere Rhythmen dazu.

Neben den Congas kommen auch Percussion-Instrumente wie Kalebassen, Glocken und Klanghölzer zum Einsatz.

Die Instrumente werden von der Kursleiterin gestellt.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★ ★ ★	★	★

**Christiane Gruska** **3022**

**4 x montags**  
**17.30 bis 18.15 Uhr**  
**ab 22. Januar**  
**die insel Hauptstelle · Raum K2**

**ab 10 Teiln. 10,40 €**  
**ab 8 Teiln. 13,20 €**  
**ab 6 Teiln. 17,20 €**

**Christiane Gruska** **3023**

**14 x montags**  
**17.30 bis 18.15 Uhr**  
**ab 26. Februar**  
**die insel Hauptstelle · Raum K2**

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

## 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** **3024**

**19 x montags**  
**18.30 bis 20.30 Uhr**  
**ab 15. Januar**  
**die insel Hauptstelle; EG; Raum K2**

**ab 10 Teiln. 131,70 €**  
**ab 8 Teiln. 167,20 €**  
**ab 6 Teiln. 217,90 €**



Christiane Gruska

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



© Christiane Gruska

© Christiane Gruska



## Die Frauenklinik fürs Vest

Innovativ und modern eingerichtet – so präsentiert sich die Frauenklinik des Klinikums Vest in der Paracelsus-Klinik Marl. Gleich drei moderne Kreißsäle stehen für eine Entbindung bereit. Die

farbliche Gestaltung der Räume sowie ein Lichtkonzept beeinflussen die Stimmung der Mütter bei der Geburt positiv. Auch die Geburtsposition können Mütter bei uns frei entscheiden.

### Uns ist wichtig:

- Bonding des Neugeborenen
- Selbstbestimmung bei der Geburt
- Freie Wahl der Geburtsposition
- Guter Still-Start
- Sicherheit für Mutter und Kind
- Angenehme Atmosphäre:
  - Drei top ausgestattete Kreißsäle
  - Moderne Zwei-Bett-Zimmer (mit eigenen Bädern)

**Klinikum Vest GmbH**  
Paracelsus-Klinik Marl  
Lipper Weg 11, 45770 Marl  
www.klinikum-vest.de

**Klinik für Gynäkologie  
und Geburtshilfe – Brustzentrum**  
Chefarzt Dr. med. Thomas Heuser  
Telefon 02365 90-2402  
E-Mail gynaekologie@klinikum-vest.de

**Kreißsaal**  
Telefon 02365 90-2450  
E-Mail elternschule@klinikum-vest.de



© Udo Jung

**Die Gruppe freut sich  
über Verstärkung!**

## 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**

**3025**

**19 x dienstags  
18 bis 19 Uhr  
ab 23. Januar • Overbergschule • Turnhalle**

**ab 10 Teiln. 65,90 €  
ab 8 Teiln. 83,60 €  
ab 6 Teiln. 109,00 €**



© 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.



## 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.

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

**Claudia Panagiotidis**

3026

13 x donnerstags

9 bis 10 Uhr

ab 25. Januar

die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 45,10 €

ab 8 Teiln. 79,20 €

ab 6 Teiln. 103,20 €

**Claudia Panagiotidis**

3027

13 x donnerstags

10.15 bis 11.15 Uhr

ab 25. Januar

die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 45,10 €

ab 8 Teiln. 79,20 €

ab 6 Teiln. 103,20 €



## Pilates zum Wochenende

NEU

Pilates ist ein kräftigendes Ganzkörpertraining. Es stärkt die Muskulatur und kräftigt den Beckenboden, sorgt für eine gesunde Haltung und hilft beim Stressabbau. Wichtig ist die richtige Ausführung. Beim Pilates geht es um Qualität, nicht um Quantität. Die Übungen werden achtsam und langsam im Atemfluss ausgeführt. Sportschuhe werden nicht gebraucht. Trainiert wird Barfuß oder mit (Stopper-)Socken.

Bitte ein großes Handtuch und ein Getränk mitbringen.

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

**Susanne Langenhorst**

3028

9 x freitags

15 bis 16 Uhr

ab 26. Januar

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 €

**Susanne Langenhorst**

3029

9 x freitags

16.15 bis 17.15 Uhr

ab 26. Januar

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 €

## Bodystyling für Frauen

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

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

**Martina Ostendorf-Overhoff**

3030

14 x montags

16.30 bis 17.30 Uhr

ab 29. Januar

die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 48,60 €

ab 8 Teiln. 61,60 €

ab 6 Teiln. 80,30 €





© Pixel-Shot / Shutterstock

## Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Dieses funktionelle Training mit Sitzbällen, kleinen Hanteln, Thera-Bändern 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

3031

**14 x montags**  
**17.45 bis 18.45 Uhr**  
**ab 29. Januar**  
**die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**

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

## 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
★	★ ★	★ ★

### Gabriele Koscholleck

3032

**16 x mittwochs**  
**18 bis 19.30 Uhr**  
**ab 24. Januar**  
**Grundschule Sickingmühle**

**ab 10 Teiln. 83,20 €**  
**ab 8 Teiln. 105,60 €**  
**ab 6 Teiln. 137,60 €**

## Individual-Training für Koordination, Kraft und Ausdauer

Gemischte Gruppe ohne Altersbeschränkung

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

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

### Gabrie Wesselbaum

3033

**19 x dienstags**  
**20 bis 21.30 Uhr**  
**ab 23. Januar**  
**Goetheschule**

**ab 10 Teiln. 98,80 €**  
**ab 8 Teiln. 125,40 €**  
**ab 6 Teiln. 163,40 €**



© Gabrie Wesselbaum

### Gabrie 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.

Sport ist ihr liebstes Hobby und bereits seit 10 Jahren besitzt sie den ÜbungsleiterInnen-Schein. Ihr Ziel ist es, für eine Gruppe bewegungsfreudiger Menschen jeden Alters immer wieder neu kombinierte Übungen zu einem abwechslungsreichen und herausfordernden Ganzkörpertraining zusammenzustellen.

**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
☞	☛☛☛	☛☛

Sabine Ludwig

3034

**20 x mittwochs**  
**16 bis 17.15 Uhr**  
**ab 24. 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 €**

© Ludwig



Sabine Ludwig

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

## 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.

Dieser Kurs kann auch online durchgeführt werden.

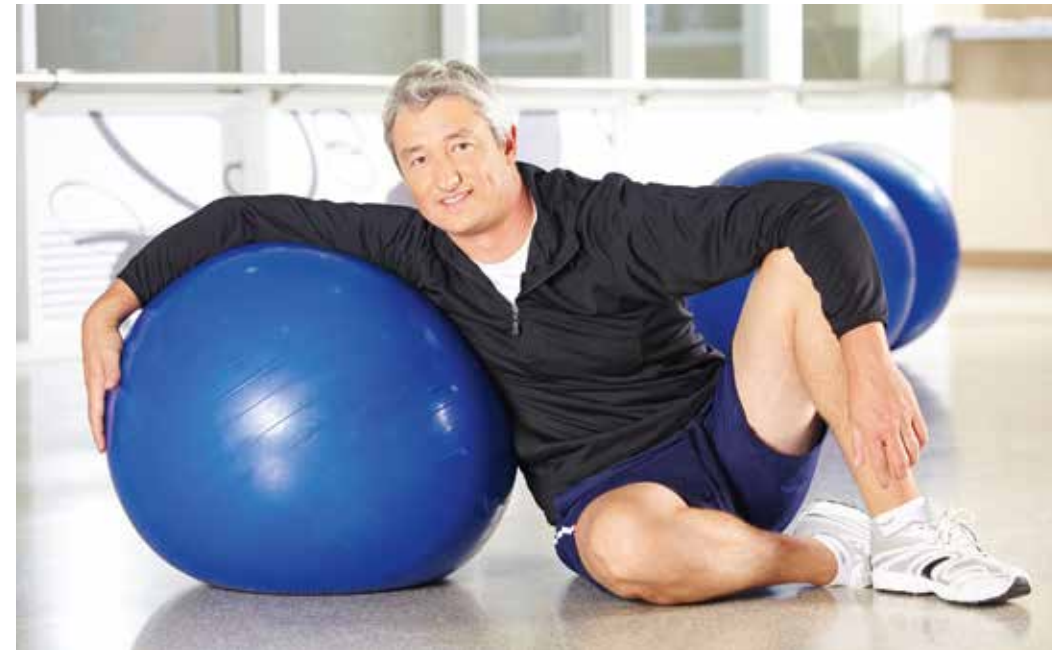
Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☛	☛☞	☛☛

Sabine Ludwig

3035

**19 x mittwochs**  
**17.30 bis 18.30 Uhr**  
**ab 24. Januar**  
**die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage**  
**Raum 3.1 Gymnastik**

**ab 10 Teiln. 65,90 €**  
**ab 8 Teiln. 83,60 €**  
**ab 6 Teiln. 108,90 €**



© 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-Kreislaufsystem.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☞	☛☛☞	☛☛

Sabine Ludwig

3036

**19 x donnerstags**  
**18 bis 19.15 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 €**



© CrizzyStudio / Shutterstock

## Body-Forming mit und ohne Geräte

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

Bitte bringen Sie zum Kurstermin ein Theraband mit.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☼	☼☼☼	☼☼

### Marion Ferdinand

3037

19 x dienstags

18.30 bis 19.30 Uhr

ab 23. Januar

die Insel Zwgst. Hüls • 3. Etage  
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 65,90 €

ab 8 Teiln. 83,60 €

ab 6 Teiln. 109,00 €

## Body-Fitness

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

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

### Marion Ferdinand

3038

18 x donnerstags

18.30 bis 20 Uhr

ab 25. Januar

Käthe-Kollwitz-Schule

ab 10 Teiln. 93,60 €

ab 8 Teiln. 118,80 €

ab 6 Teiln. 154,80 €

## Tanzen im Sitzen

### Bewegungsrhythmische Übungen in sitzender Position

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

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

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☼		☼☼☼

### Ingrid Reinsch

3039

8 x montags

14.30 bis 16 Uhr

ab 22. Januar

die Insel Hauptstelle • Raum G1

ab 10 Teiln. 41,60 €

ab 8 Teiln. 52,80 €

ab 6 Teiln. 68,80 €

### Ingrid Reinsch

3040

10 x montags

14.30 bis 16 Uhr

ab 8. April

die Insel Hauptstelle • Raum P1

ab 10 Teiln. 52 €

ab 8 Teiln. 66 €

ab 6 Teiln. 86 €



© belahoche, Fotolia.com



## 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**

**E-Mail: [bip@marl.de](mailto:bip@marl.de)**  
**Terminabsprache ist empfehlenswert**

**Wir freuen uns auf Sie!**



## Tanz mit – bleib fit

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

Vorkenntnisse erwünscht.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
	★	★★

**Ingrid Reinsch**

**3041**

**12 x freitags**  
**15 bis 16.30 Uhr**  
**ab 26. Januar**  
**die Insel Hauptstelle · Raum G1**

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

**Ingrid Reinsch**

**3042**

**8 x freitags**  
**13.15 bis 14.45 Uhr**  
**ab 3. Mai**  
**die Insel Hauptstelle · Raum P1**

**ab 10 Teiln. 41,60 €**  
**ab 8 Teiln. 52,80 €**  
**ab 6 Teiln. 68,80 €**

© Stadt Marl, J. Metzendorf



## 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**

**3043**

**13 x freitags**  
**15 bis 16 Uhr**  
**ab 26. Januar**  
**Goetheschule · Lehrschwimmbecken**

**ab 10 Teiln. 65,10 €**  
**ab 8 Teiln. 57,20 €**  
**ab 6 Teiln. 74,60 €**

**Ulrike Kucharzewski**

**3044**

**13 x freitags**  
**16 bis 17 Uhr**  
**ab 26. Januar**  
**Goetheschule · Lehrschwimmbecken**

**ab 10 Teiln. 65,10 €**  
**ab 8 Teiln. 57,20 €**  
**ab 6 Teiln. 74,60 €**

## Wassergymnastik

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

Die Schwimmbadgebühr ist im Entgelt enthalten.

Dieser Kurs ist keine Reha-Maßnahme.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☞☞	☞	☞☞☞



© keiB / fotostockphoto

**Ute Krause**

**3045**

**8 x dienstags**  
**20.30 bis 21.30 Uhr**  
**ab 23. Januar**  
**Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken**

**ab 10 Teiln. 40,00 €**  
**ab 8 Teiln. 50,60 €**  
**ab 6 Teiln. 66,30 €**

**Ute Krause**

**3046**

**10 x dienstags**  
**20.30 bis 21.30 Uhr**  
**ab 9. April**  
**Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken**

**ab 10 Teiln. 50,10 €**  
**ab 8 Teiln. 63,30 €**  
**ab 6 Teiln. 83,00 €**

**Ute Krause**

**3047**

**9 x freitags**  
**20.30 bis 21.30 Uhr**  
**ab 26. Januar**  
**Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken**

**ab 10 Teiln. 45,10 €**  
**ab 8 Teiln. 56,90 €**  
**ab 6 Teiln. 74,70 €**

**Ute Krause**

**3048**

**9 x freitags**  
**20.30 bis 21.30 Uhr**  
**ab 12. April**  
**Glück-auf-Schule · Lehrschwimmbecken**

**ab 10 Teiln. 45,10 €**  
**ab 8 Teiln. 56,90 €**  
**ab 6 Teiln. 74,70 €**



© Ute Krause

**Ute Krause**

leitet seit 2018 die Wasser-Bewegungskurse für die Insel-VHS. Sie besitzt eine Übungsleiterinnen C-Lizenz des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und eine durch die Deutsche Lebens-Rettungsgesellschaft e.V. (DLRG) zertifizierte Rettungsfähigkeit.