



© Unsplash



© Unsplash



© kal19 / istockphoto

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

Die toskanische Küche erleben

Ein kulinarisches Erbe Europas

Die Toskana gilt weithin als das wahre Herz Italiens. Ihre weltberühmte Landschaft, geprägt von sanften Hügeln, Zypressenalleen und historischen Städten, hat sie zur beliebtesten und bekanntesten Region des Landes gemacht. Die toskanische Küche spiegelt dieses unverfälschte Bild Italiens wider: Sie folgt dem einfachen Prinzip, nur die besten und frischesten saisonalen Zutaten zu verwenden. Dieser Küche wird nachgesagt, nicht nur einer der besten und schmackhaftesten Italiens, sondern ganz Europas zu sein – schließlich nahm sie über Caterina de Medici maßgeblichen Einfluss auf die französische Küche. Gemeinsam bereiten wir an diesem Abend traditionelle Spezialitäten der Region zu und erleben die berühmte Einfachheit und Intensität der toskanischen Aromen hautnah. Ich freue mich auf einen genussvollen Abend mit euch.

Die Lebensmittelumlage, ein Glas Wein sowie Rezeptkopien sind bereits in der Kursgebühr inbegriffen (19 €).

Eigene Getränke dürfen gerne zusätzlich mitgebracht werden.

Euer Tonio Abbruzzi

Bonifacio (Tonio) Abbruzzi

3001

Montag, 2. November

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

Italienisches Weihnachtsmenü

Ein festlicher Erlebnisabend

Weihnachten ist in Italien das wichtigste Fest des Jahres – geprägt von Tradition, Genuss und gemeinsamer Zeit. Kurz vor den Feiertagen kochen wir gemeinsam ein festliches italienisches Weihnachtsmenü und verbringen einen stimmungsvollen Abend in geselliger Atmosphäre. Ausgewählte Weine begleiten das Menü und runden den kulinarischen Genuss ab.

Dieser Abend ist ein genussvoller und festlicher Auftakt zur Weihnachtszeit und lädt dazu ein, italienische Weihnachtstraditionen mit allen Sinnen zu erleben.

Die Lebensmittelumlage, ein Glas Wein sowie Rezeptkopien sind bereits in der Kursgebühr inbegriffen (20 €).

Eigene Getränke dürfen gerne zusätzlich mitgebracht werden.

Euer Tonio Abbruzzi

Bonifacio (Tonio) Abbruzzi

3002

Montag, 30. November

18 bis 21.45 Uhr

die insel Zwgst. Hüls • 1. Etage

Raum 1.1 Kochstudio

ab 10 Teiln. 33,00 €

ab 8 Teiln. 36,50 €

ab 6 Teiln. 41,50 €



© Tonio Abbruzzi

Tonio Abbruzzi

... wurde in Apulien geboren. Seine kulinarische Leidenschaft wurde schon früh durch seine Mutter geweckt, die ihm als Kind die Wunder des Kochens näherbrachte. Diese ersten Erfahrungen legten den Grundstein für seine bis heute anhaltende Begeisterung fürs Kochen.

Zunächst schlug er eine Laufbahn als Lehrer ein, doch seine Liebe zum Kochen begleitete ihn stets und führte ihn schließlich in die Welt der Selbstständigkeit. Als Koch teilt er sein Wissen und seine Erfahrung mit Begeisterung in zahlreichen Kochseminaren an verschiedenen Volkshochschulen in ganz NRW.



©Unsplash

Aromen Persiens

Ein vegetarischer/vegane Kochkurs

Erleben Sie die farbenfrohe Welt der persischen Kochkunst! Gemeinsam zaubern wir ein authentisches Menü mit Safran und anderen raffinierten Gewürzen. Erlebe die ausgewogene Mischung von süßen und sauren, frischen und würzigen Aromen und tauche in die Kultur der persischen Gastfreundschaft ein. Der Kurs vermittelt praktische Tipps und spannende Einblicke in die vegetarische und vegane Küche – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Freuen Sie sich auf kreatives Kochen und genussvolle Momente in einer geselligen Runde!

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

Mahshid Mirakbari

3003

Samstag, 12. September

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 €

Persischer Kochkurs: Plätzchen backen zur Vorweihnachtszeit

Entdecken Sie die süße Welt der persischen Backkunst! In gemütlicher Atmosphäre backen wir gemeinsam traditionelle persische Plätzchen. Dabei erhalten Sie spannende Einblicke in Rezepte, Gewürze und Kultur. Der Kurs richtet sich an alle Backbegeisterten, Neugierigen und Genießer, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Gemeinsam schaffen wir eine zauberhafte Auszeit vom Alltag, bei der nicht nur der Duft frisch gebackener Plätzchen durch die Küche zieht, sondern auch der Austausch und das Miteinander im Mittelpunkt stehen. Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Nachmittag voller Genuss, Inspiration und vorweihnachtlicher Stimmung. Lassen Sie sich entführen in die süße Welt Persiens.

Die Lebensmittelumlage von 15 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mahshid Mirakbari

3004

Samstag, 28. November

11 bis 16 Uhr

die insel Zwgst. Hüls • 1. Etage

Raum 1.1 Kochstudio

ab 10 Teiln. 32,30 €

ab 8 Teiln. 37,00 €

ab 6 Teiln. 43,70 €

11-16 Uhr
Samstag,
10.10.
2026



Tag der offenen Tür im Marien-Hospital Marl



Hier geht
es zum
Programm!



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

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



©Unsplash

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.

Die Gebühr wird vor Ort bezahlt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

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

Sonntag, 13. September **3005**
16 bis 17.30 Uhr
Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.
22 €

Sonntag, 20. September **3006**
16 bis 17.30 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 zwei Trainingseinheiten an zwei aufeinanderfolgenden Sonntagen. In den jeweils 120 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 Erstausrüstung (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 wird vor Ort bezahlt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

2 x sonntags **3007**
16 bis 18 Uhr
ab 27. September
Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.
122 €



©Unsplash



© Unsplash

Entspannt einschlafen – erholt aufwachen

Mit den Jahren verändert sich unser Schlaf. Viele Menschen wachen nachts häufiger auf, liegen länger wach oder fühlen sich morgens nicht mehr so erholt wie früher. Stress, hormonelle Veränderungen oder anhaltendes Grübeln können den Schlaf zusätzlich beeinträchtigen.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Schlaf auf natürliche Weise unterstützen können. Sie lernen einfache, wohltuende Routinen kennen, die Körper und Geist beruhigen und zu einem erholsameren Schlaf beitragen. Dazu gehören Atemübungen, Achtsamkeit, geführte Meditationen und leicht erlernbare Versionen der Progressiven Muskelentspannung – leicht umsetzbar und ohne Vorkenntnisse. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihren Schlaf verbessern und mehr Ruhe in ihren Alltag bringen möchten.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Kissen, ein kleiner Snack und ein Getränk.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆☆		

Sigrid Matz

3008

Sonntag, 8. November

10 bis 14 Uhr

die insel Hauptstelle · Raum G1

ab 10 Teiln. 13,90 €

ab 8 Teiln. 17,60 €

ab 6 Teiln. 22,90 €

Entspannt in den Abend

Progressive Muskelentspannung für einen stressfreien Feierabend

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden eine der wirksamsten und zugleich leicht erlernbaren Entspannungsmethoden kennen: Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jakobson. Durch das bewusste An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen entsteht ein wohltuender Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Die Übungen werden Schritt für Schritt angeleitet und lassen sich anschließend problemlos zu Hause weiterführen. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden kurze Hintergrundinformationen zur Wirkung der PME sowie kleine alltagstaugliche Entspannungstipps. Der Kurs ist für alle geeignet, die eine einfache und effektive Entspannungsmethode kennenlernen oder ihre bisherigen Erfahrungen vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen und ein Getränk.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆☆		

Sigrid Matz

3009

8 x montags

18 bis 19 Uhr

ab 14. September

die insel Hauptstelle · Raum G1

ab 10 Teiln. 27,70 €

ab 8 Teiln. 35,20 €

ab 6 Teiln. 45,90 €



© 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.

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, eine Decke und wenn vorhanden eine Gymnastikmatte mit.

© 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 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 sogenannten Selbsterkenntnis philosophisch zu betrachten.

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

Gabriele Karow

3010

10 x montags
10 bis 11.30 Uhr
ab 14. September
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

Gabriele Karow

3011

10 x dienstags
16.30 bis 18 Uhr
ab 15. September
die insel Hauptstelle • Raum G1

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

Gabriele Karow

3012

10 x mittwochs
9 bis 10.30 Uhr
ab 16. September
die insel Hauptstelle • Raum G1

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

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

10 x montags
8.15 bis 9.45 Uhr
ab 14. September
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

Gabriele Karow

3014

10 x dienstags
18.15 bis 19.45 Uhr
ab 15. September
die insel Hauptstelle • Raum G1

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

Gabriele Karow

3015

10 x mittwochs
18 bis 19.30 Uhr
ab 16. September
die insel Hauptstelle • Raum G1

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

Gabriele Karow

3016

10 x mittwochs
19.45 bis 21.15 Uhr
ab 16. September
die insel Hauptstelle • Raum G1

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

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

9 x montags
19 bis 20.30 Uhr
ab 14. September
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 €



© Josu Ozkaritz / Shutterstock



© mapo_japan / Shutterstock

Beckenboden & Yoga – Kraft und Achtsamkeit für die Körpermitte

In diesem Kurs verbinden sich sanfte Yogaübungen mit gezieltem Beckenbodentraining.

Über 8 Termine à 60 Minuten erlernen die Teilnehmenden ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, zu aktivieren und nachhaltig zu stärken.

Ein trainierter Beckenboden unterstützt die Blasenkontrolle (z. B. bei Husten oder Niesen) und kann sich positiv auf die Rückbildung nach Geburten auswirken. Gleichzeitig stärkt ein bewusster Umgang mit dieser zentralen Muskelgruppe die Körperhaltung, die Stabilität und das allgemeine Körpergefühl.

Umgekehrt haben manche Menschen einen zu stark angespannten Beckenboden, was ebenfalls zu Beschwerden führen kann. Daher trainieren wir gezielt das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung – unter anderem auch mit allgemeinen Entspannungsübungen wie der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. So wird die Fähigkeit verbessert den Beckenboden nicht nur zu aktivieren, sondern bei Bedarf auch bewusst loszulassen.

Durch eine Kombination aus Atemübungen, Yoga-haltungen und gezielten Anspannungs- und Entspannungsübungen wird Schritt für Schritt ein feineres Gespür für die Körpermitte entwickelt und erlernt, diese aktiv in den Alltag einzubinden.

Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters und ist offen für alle Teilnehmenden, die ein gewisses Maß an Grundbeweglichkeit und Sportlichkeit mitbringen. Da einige Übungen im Kniestand ausgeführt werden, sollte ein problemloses Hinknien möglich sein.

Hinweis: Bei Knie- und/oder Hüftproblemen ist dieser Kurs nicht geeignet.

Inga Vreden 3017A

8 x donnerstags
16.15 bis 17.15 Uhr
ab 17. September
die insel Hauptstelle • Raum G1

ab 10 Teiln. 27,70 €
ab 8 Teiln. 35,20 €
ab 6 Teiln. 45,90 €

**WIR
VON HIER.**

FÜR KINDER.

**Die Kinderklinik Marl –
rund um die Uhr für
Ihre Kinder da.**

www.kinderklinik-marl.de



Knappschaft Kliniken Paracelsus Marl



© 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, 26. September
14.30 bis 18.30 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 bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆	☆☆	☆☆

Yingxian Wang

3019

**Samstag, 10. Oktober
14.30 bis 18.30 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
🌿🌿	🌿🌿	🌿🌿🌿

Yingxian Wang

3020

10 x freitags
15 bis 16 Uhr
ab 18. September
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 €

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
🌿🌿	🌿🌿	🌿🌿

Yingxian Wang

3021

10 x freitags
16 bis 17.30 Uhr
ab 18. September
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 106 €
ab 8 Teiln. 126 €
ab 6 Teiln. 160 €

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 18. September
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 106 €
ab 8 Teiln. 126 €
ab 6 Teiln. 160 €

Yingxian Wang

3023

10 x freitags
19 bis 20.30 Uhr
ab 18. September
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 106 €
ab 8 Teiln. 126 €
ab 6 Teiln. 160 €

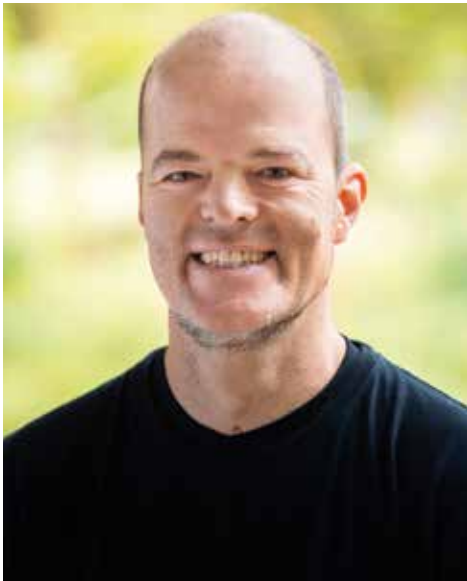


© die insel VHS

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

Qi Gong: 18 Formen in Harmonie



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 Übenenden 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

5 x mittwochs
10 bis 11.30 Uhr
ab 4. November
die Insel Zwggst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

Dr. Harald Hutter

3025

4 x sonntags
10 bis 11.30 Uhr
ab 8. November
die Insel Zwggst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 20,80 €
ab 8 Teiln. 26,40 €
ab 6 Teiln. 34,40 €

Funky-Mix

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen sorgt für ein optimales Training des Herz-Kreislauf-Systems. Dieses leichte Workout zu motivierender Musik mit einfachen Bewegungsfolgen macht nicht nur Spaß, sondern bringt dich auch ordentlich ins Schwitzen.

Alle Teilnehmenden trainieren auf ihrem individuellen Intensitätsniveau. Bei guter Wetterlage kann das Training auch an der frischen Luft stattfinden. Mitzubringen sind gute Laune, Hallen- und Laufschuhe sowie ein Getränk.

Jetzt anmelden und mit Spaß aktiv werden – wir freuen uns auf dich!

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

Udo Jung

3026

9 x dienstags
18 bis 19 Uhr
ab 15. September
Overbergschule • Turnhalle

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



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.

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
🌀	🌀🌀🌀	🌀🌀🌀

Martina Ostendorf-Overhoff
 3027

8 x montags
 16.30 bis 17.30 Uhr
 ab 28. September
 die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
 Raum 3.1 Gymnastik
 ab 10 Teiln. 27,70 €
 ab 8 Teiln. 35,20 €
 ab 6 Teiln. 45,90 €

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

8 x montags
 17.45 bis 18.45 Uhr
 ab 28. September
 die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
 Raum 3.1 Gymnastik
 ab 10 Teiln. 27,70 €
 ab 8 Teiln. 35,20 €
 ab 6 Teiln. 45,90 €



© Pixel-Shot / Shutterstock

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
 3029

10 mittwochs
 18 bis 19.30 Uhr
 ab 16. September
 Grundschule Sickingmühle • Turnhalle
 ab 10 Teiln. 52 €
 ab 8 Teiln. 66 €
 ab 6 Teiln. 86 €

Individualtraining trifft Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit

Gemischte Gruppe ohne Altersbeschränkung



© Gabriele 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 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.

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
☼	☼☼☼☼	☼☼

Gabrie Wesselbaum

3030

6 x dienstags
20 bis 21.30 Uhr
ab 15. September
Goetheschule

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

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
☼	☼☼☼☼	☼☼

Sabine Ludwig

3031

10 x mittwochs
16 bis 17.15 Uhr
ab 16. September
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 43,30 €
ab 8 Teiln. 55,00 €
ab 6 Teiln. 71,70 €

© Ludwig



Wirbelsäulengymnastik

für Männer

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

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

Sabine Ludwig

3032

10 x mittwochs
17.30 bis 18.30 Uhr
ab 16. September
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik
ab 10 Teiln. 34,70 €
ab 8 Teiln. 44,00 €
ab 6 Teiln. 57,30 €

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
☞	☛☛☛	☛☛

Sabine Ludwig

3033

10 x donnerstags
18 bis 19.15 Uhr
ab 17. September
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 43,30 €
ab 8 Teiln. 55,00 €
ab 6 Teiln. 71,70 €

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
☞	☛☛☛	☛☛

Marion Ferdinand

3034

9 x donnerstags
18.30 bis 20 Uhr
ab 24. September
Käthe-Kollwitz-Schule

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

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
☞	☛☛☛	☛☛

Marion Ferdinand

3035

9 x dienstags
18.30 bis 19.30 Uhr
ab 22. September
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 €

© Unsplash



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
🌿🌿	🌿🌿	🌿🌿🌿

Claudia Panagiotidis

3036

9 x donnerstags

9 bis 10 Uhr

ab 24. September

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 €

Claudia Panagiotidis

3037

9 x donnerstags

10.15 bis 11.15 Uhr

ab 24. September

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 €



© Unsplash



Fit & gesund statt einfach schlank

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

3038

Donnerstag, 5. November

18 bis 19.30 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 €



© belahoche, Fotolia.com

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
★		★★★

Ingrid Reinsch

3039

10 x montags
14.30 bis 16 Uhr
ab 14. September
die insel Hauptstelle • Raum G1

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

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 Bepalov

3040

10 x donnerstags
17.30 bis 19 Uhr
ab 17. September
die insel Hauptstelle • Raum G1

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



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!



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.

Sie erlernen verschiedene Trommelrhythmen. 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 Percussioninstrumente wie Kalebassen, Glocken und Klanghölzer zum Einsatz.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆☆	☆	☆

Christiane Gruska

3041

10 x montags
17.45 bis 19 Uhr
ab 14. September
die insel Hauptstelle • Raum K2
ab 10 Teiln. 43,40 €
ab 8 Teiln. 55,00 €
ab 6 Teiln. 71,70 €



© Christiane Gruska

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

3042

10 x montags
19 bis 20.30 Uhr
ab 14. September
die insel Hauptstelle • Raum K2
ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €



© Christiane Gruska

Christiane Gruska

kommt aus Herten. Die leidenschaftliche Trommlerin 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
🌟🌟	🌟	🌟🌟🌟

Ute Krause 3043

10 x dienstags
20.30 bis 21.30 Uhr
ab 15. September
Glück-auf-Schule • Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83,00 €

Ute Krause 3044

10 x freitags
20.30 bis 21.30 Uhr
ab 18. September
Glück-auf-Schule, Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83,00 €

© kali9 / istockphoto



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
🌟	🌟🌟	🌟🌟

Martin Schulz 3045

10 x freitags
15 bis 16 Uhr
ab 18. September
Goetheschule • Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83,00 €

Ilona Zimnol 3046

10 x freitags
16 bis 17 Uhr
ab 18. September
Goetheschule • Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83,00 €

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
🌟🌟	🌟	🌟🌟🌟

Olga Bespalov 3047

10 x dienstags
14 bis 15 Uhr
ab 15. September
Goetheschule • Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83,00 €

Olga Bespalov 3048

10 x dienstags
15 bis 16 Uhr
ab 15. September
Goetheschule • Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83,00 €

Rund um den Veranstaltungsort stehen nur eingeschränkt Parkplätze zur Verfügung.

Wandern am Kanal in Marl

Wanderung in Marl – ca. 10 km

Diese geführte Wanderung über eine abwechslungsreiche Strecke von rund 10 Kilometern ist ideal für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm wandern wir in moderatem Tempo am Kanal entlang und durch die umliegenden Wälder. Die Wege sind überwiegend flach. Zum Abschluss folgt ein kurzes Cool-down. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt; bitte achten Sie auf geeignete Kleidung. Ein Getränk und ein kleiner Snack sollten mitgebracht werden.

Treffpunkt: Marler Kanu Club, Buerer Straße 371, 45768 Marl

Strecke: ca. 10 km

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★★★	★

Mandy Radfan

3049

Sonntag, 4. Oktober
11 bis 14.45 Uhr
Marler Kanu Club
Buerer Straße 371 • 45768 Marl

ab 10 Teiln. 13,00 €
ab 8 Teiln. 16,50 €
ab 6 Teiln. 21,50 €



© Unsplash

Wandern in der Haard

Wanderung in Marl – ca. 9 km

Diese geführte Wanderung richtet sich an fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger und erstreckt sich über etwa 9 Kilometer. Zu Beginn erwartet Sie ein kurzes Aufwärmprogramm, bevor wir gemeinsam in angenehmem Tempo starten. Die Route führt entlang flacher Wege und durch schöne Waldabschnitte. Zum Abschluss gibt es ein kurzes Cool-down, das den Ausklang der Wanderung bildet.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt; bitte achten Sie auf geeignete Kleidung. Ein Getränk und ein kleiner Snack sollten mitgebracht werden.

Treffpunkt: Wanderparkplatz 58
Forsthaus Haidberg, Marl Sinsen

Strecke: ca. 9 km

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★	★★★	★

Mandy Radfan

3050

Sonntag, 18. Oktober
11 bis 14.45 Uhr
Wanderparkplatz 58
Forsthaus Haidberg, Marl Sinsen

ab 10 Teiln. 13,00 €
ab 8 Teiln. 16,50 €
ab 6 Teiln. 21,50 €



© 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.