



© Dmitry Rukhlenko / Shutterstock



© Josu Ozkaritz / Shutterstock



© Pixel-Shot / Shutterstock

Fachbereich 3

Gesundheit

Fachbereichsleitung: Dr. Anja Hausmann

Beratung / Anmeldung · Telefon: 02365 99-4299

montags und dienstags 8 bis 16 Uhr

mittwochs und freitags 8 bis 12.30 Uhr

donnerstags 8 bis 18 Uhr

Diabetes und Wundprävention: Tipps für mehr Gesundheit

Diabetes betrifft viele Bereiche des Körpers – besonders gefährdet sind dabei Haut und Füße. Wie Sie Ihre Gesundheit gezielt unterstützen und Risiken frühzeitig erkennen können, erfahren Sie in diesem informativen Vortrag.

Sie lernen, wie sich Diabetes auf die Wundheilung auswirkt und warum sorgfältige Hautpflege, regelmäßige Fußkontrollen und eine stabile Blutzuckereinstellung so entscheidend sind. Ziel ist es, Ihnen praktische Tipps an die Hand zu geben, mit denen Sie das Risiko für Wunden deutlich reduzieren und Komplikationen vermeiden können.

Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle Interessierten. Es wird auf verständliche Weise erklärt, worauf es bei der täglichen Pflege ankommt, wie erste Anzeichen von Hautveränderungen erkannt und richtig behandelt werden können und wie Sie durch bewusste Ernährung und gezielte Bewegung Ihre Gesundheit aktiv fördern.

Ein anschließender Austausch bietet Raum für Fragen und persönliche Erfahrungen. Ziel dieses Vortrags ist es, zu informieren, zu stärken und Ihnen das nötige Wissen mitzugeben, um gut für sich selbst oder Ihre Angehörigen sorgen zu können.



© Unsplash

Ingrid Wesselbaum

3000

Donnerstag, 2. Oktober

18.30 bis 20 Uhr

Quartierszentrum Marl-Sinsen

Goldregenstraße 17 • 45770 Marl

entgeltfrei

Ingrid Wesselbaum

ist erfahrene Krankenschwester sowie zertifizierte Wundexpertin. Besonders am Herzen liegt ihr die Prävention, um Menschen mit Diabetes vor Folgeerkrankungen und Komplikationen zu schützen. Ihr Ziel ist es, wichtiges Wissen rund um Diabetes und Wundversorgung anschaulich und praxisnah zu vermitteln – verständlich für alle Interessierten.

© Privat



Familienorientierte Geburtsklinik

Innovativ und modern eingerichtet – so präsentiert sich die Geburtsklinik der Knappschaft Kliniken Paracelsus Marl. Gleich drei moderne Kreißsäle und zwei Gebärräumen stehen für

eine Entbindung bereit. Die farbliche Gestaltung der Räume sowie ein innovatives Lichtkonzept beeinflussen die Stimmung der Mütter bei der Geburt positiv.

Rund um die Geburt – unser Angebot für Sie

- » Bonding des Neugeborenen
- » Selbstbestimmung bei der Geburt
- » Freie Wahl der Geburtsposition
- » Sicherheit für Mutter und Kind
- » Drei moderne Kreißsäle mit Lichtkonzept
- » Umfangreiches Elternschulprogramm
- » Zertifiziert als Babyfreundliches Krankenhaus
- » Liebevolltes Team an Ihrer Seite

Knappschaft Kliniken Paracelsus Marl
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe –
Brustzentrum
Lipper Weg 11
45770 Marl

Chefarzt Dr. med. Thomas Heuser
Telefon 02365 90-2402
E-Mail: gynaekologie.marl@
knappschaft-kliniken.de

Kreißsaal
Telefon 02365 90-2450
elternschule.vest@
knappschaft-kliniken.de



www.knappschaft-kliniken.de/marl

Kochkurs – „Safranküche“

Ein Abend voller Genuss – erleben Sie die Magie der persischen Küche!

Tauchen Sie ein in die duftende Welt Persiens, wo edle Gewürze wie Safran, Kardamom und Rosenwasser Ihre Sinne verzaubern.

Im Mittelpunkt steht der kostbare Safran, der in perfekter Harmonie mit Basmati-Reis, Berberitzen und orientalischen Aromen ein unvergessliches Geschmackserlebnis kreiert.

Gemeinsam mit einer erfahrenen Kursleiterin bereiten Sie ein raffiniertes Drei-Gänge-Menü zu und entdecken die Geheimnisse der persischen Kochkunst.

Authentisch. Aromatisch. Unvergesslich.



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

Masoomeh Rezaei

3001A

Samstag, 8. November

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 €



© Unsplash

Eine kulinarische Reise quer durch Italien



Die italienische Küche ist bekannt für ihre Vielfalt an frischen, mediterranen Zutaten wie hochwertigem Olivenöl, aromatischen Käsesorten wie Pecorino und Parmesan sowie der köstlichen Salsiccia. Jede Region Italiens hat ihre eigenen Schwerpunkte und bietet stets Produkte von hervorragender Qualität.

In diesem Kurs werden Sie köstliche Vorspeisen und Pasta zubereiten, die mit Fleisch, Fisch oder süßen Verführungen harmonisch kombiniert werden. Sie werden die Besonderheiten der verschiedenen Gerichte entdecken und lieben lernen. Da einige Speisen zeitaufwendig in der Zubereitung sind, werde ich diese im Vorfeld teilweise vorbereiten, um Ihnen einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Die Lebensmittelumlage, inklusive Weinprobe (16 €) und die Rezeptkopien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Ich freue mich auf einen genussvollen Abend mit Ihnen. Buon Appetito wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi.

Tonio Abbruzzi

3001B

Montag, 10. November

18 bis 21.45 Uhr

die insel Zwgst. Hüls · 1. Etage

Raum 1.1 Kochstudio

ab 10 Teiln. 29,00 €

ab 8 Teiln. 32,50 €

ab 6 Teiln. 37,50 €



© Unsplash

Golf Schnupperkurs



© Unsplash

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 Teilnehmer werden entsprechend berücksichtigt.



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

Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

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

N.N.

3002

Mittwoch, 3. September

19 bis 20.30 Uhr

Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.

20 €

N.N.

3003

Sonntag, 7. September

16 bis 17.30 Uhr

Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.

20 €

N.N.

3004

Mittwoch, 10. September

19 bis 20.30 Uhr

Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.

20 €

N.N.

3005

Sonntag, 14. September

16 bis 17.30 Uhr

Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.

20 €

Golf-Einsteigerkurs



Ist Golf das richtige Hobby für mich? Finden wir es heraus. Der Golf-Einsteigerkurs im Vestischen Golfclub Recklinghausen bei der Golfschule Benjamin Wuttke besteht aus vier Trainingseinheiten an vier aufeinanderfolgenden Sonntagen. In den jeweils 60 Minuten langen Einheiten erhalten die Teilnehmenden einen vertiefenden Einblick in die zahlreichen Facetten des Golfspiels. Es werden Technik, Spielfolge und Regeln gelernt und dabei immer mit praktischen Übungen verbunden. Die Teilnehmenden erhalten für die gesamte Dauer des Kurses eine 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.

© Unsplash



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

Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

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

N.N.

3006

4 x sonntags

16 bis 17 Uhr

ab 5. Oktober

Vestischer Golfclub Recklinghausen e.V.

120 €

Nordic Walking Workshop

Einstieg mit der richtigen Technik

In diesem zweitägigen Workshop erhalten Teilnehmende eine Einführung in die Nordic-Walking-Technik. Nordic Walking gehört zu den klassischen Ausdauersportarten und ist ein gesundes Herz-Kreislauf-Training. Im Workshop wird der richtige Einsatz der Stöcke vermittelt und das Walken mit den Nordic-Walking-Stöcken geübt. Nordic Walking kann Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen und entlastet Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Die Bewegung in der Natur macht zudem Spaß und stärkt das Immunsystem.

Mitzubringen sind Lauf-/Walking-Schuhe und Nordic-Walking-Stöcke.



Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☼ ☼	☼ ☼	☼ ☼

Birgit Böhme-Lueg

3007

Samstag, 13. September

14 bis 15.30 Uhr und

Sonntag, 14. September

11 bis 12.30 Uhr

Parkplatz Burg Lüttinghof

Lüttinghofallee 3-5, Gelsenkirchen

ab 10 Teiln. 10,40 €

ab 8 Teiln. 13,20 €

ab 6 Teiln. 17,20 €

© Dmitry Rukhlenko / Shutterstock



Marien-Hospital
Marl
marien

Akademisches Lehrkrankenhaus

Marien-Hospital Marl

Klinik für Anästhesie, operative Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie

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

**Klinik für Chirurgie
Fachbereich Allgemein- und Viszeralchirurgie und Koloproktologie**

Chefärztin Miriam Frömmichen
T +49 2365 911-33106

**Klinik für Chirurgie
Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulenchirurgie**

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

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

**Klinik für Innere Medizin,
Fachbereich Kardiologie und internistische Intensivmedizin**

Chefarzt Prof. Dr. med. Martin Spiecker
T +49 2365 911-35105

**Klinik für Innere Medizin,
Fachbereich Nephrologie**

Chefarzt Dr. med. Markus Schmidt
T +49 2365 911-30305

Klinik für Urologie

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

Geschäftsführer

Susanne Minten, Guido Bunten,
Hendrik Nordholt

Krankenhausdirektion

Ansgar Schniederjan, Doreen Mischorr

Ärztlicher Direktor

Dr. med. Markus Schmidt

Pflegedirektor

Ulrich Jansen

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

marien-hospital-marl.de

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



KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

Innere Ruhe finden

Entspannung durch autogenes Training und progressive Muskelentspannung

In diesem Kurs lernen Sie zwei bewährte Entspannungsmethoden kennen. Das autogene Training und die progressive Muskelentspannung. Das autogene Training ist eine Selbstentspannungstechnik, die durch regelmäßiges Üben von Formeln zur körperlichen und geistigen Entspannung führt. Die progressive Muskelentspannung ist eine Technik zur Stressreduktion durch gezieltes An- und Entspannen von Muskelgruppen. Jede Methode für sich oder in Kombination fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden und reduziert Spannungen. Bitte bringen Sie eine Decke, 1 bis 2 Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk mit.



© Matz

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆☆		

Sigrid Matz

3008

**8 x montags
9 bis 10 Uhr
ab 8. September
die Insel Hauptstelle - Raum G1**

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

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.

Entspannt einschlafen – erholt aufwachen

Strategien für einen gesunden Schlaf



Ein erholsamer Schlaf ist essenziell für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Viele Menschen erleben jedoch unruhige Nächte und fühlen sich morgens nicht ausgeruht.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die

- das nächtliche Grübeln eindämmen möchten,
- ihre Schlafqualität verbessern wollen,
- Schlafproblemen vorbeugen wollen,
- oder einfach mehr zum Thema Schlaf erfahren möchten.

Zu den Inhalten zählen:

Theoretisches Wissen:

- Warum ist Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit?
- Die Wissenschaft des Schlafs – Schlafphasen und biologische Rhythmen
- Häufige Schlafstörungen und ihre Ursachen

Entspannungstechniken:

- Atemübungen zur Beruhigung des Nervensystems
- Progressive Muskelentspannung zur Förderung der körperlichen Entspannung

Achtsamkeit:

- Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen, die den Geist zur Ruhe bringen
- Praktische Tipps zur Reduktion von Grübeln und Stress vor dem Schlafengehen

Schlaffördernde Routinen:

- Tipps zur Gestaltung der Schlafhygiene
- Der optimale Schlafraum
- Rituale zur Förderung eines gesunden Einschlafens



© Unsplash

Mitzubringen sind: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, 1 bis 2 Kissen, ein Snack und ein Getränk

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆☆		

Sigrid Matz

3009

**Samstag, 8. November
10 bis 14.30 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls - 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik**

**ab 10 Teiln. 13,90 €
ab 8 Teiln. 17,60 €
ab 6 Teiln. 22,90 €**

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.

© 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, Heile Mitte) einzustellen.

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

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

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

Gabriele Karow

3010

11 x montags
10 bis 11.30 Uhr
ab 8. September
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

Gabriele Karow

3011

11 x dienstags
16.30 bis 18 Uhr
ab 9. September
die insel Hauptstelle • Raum G1

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

Gabriele Karow

3012

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

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

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

11 x montags
8.15 bis 9.45 Uhr
ab 8. September
die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

Gabriele Karow

3014

11 x dienstags
18.15 bis 19.45 Uhr
ab 9. September
die insel Hauptstelle • Raum G1

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



© Unsplash

Gabriele Karow

3015

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

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

Gabriele Karow

3016

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

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

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

10 x montags

19 bis 20.30 Uhr

ab 8. September

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 52 €

ab 8 Teiln. 66 €

ab 6 Teiln. 86 €

© Josu Ozkaritz / Shutterstock



© 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, 13. September

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 bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit.

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

Yingxian Wang

3019

Samstag, 15. November

13 bis 17 Uhr

die insel Zwgst. Hüls • 3. Etage

Raum 3.1 Gymnastik

ab 10 Teiln. 26,50 €

ab 8 Teiln. 31,50 €

ab 6 Teiln. 40,00 €

Qi Gong

auch für Anfänger und Anfängerinnen

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

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

Die Übungen können bei gutem Wetter auch draußen durchgeführt werden.

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

Yingxian Wang

3020

**10 x freitags
15 bis 16 Uhr
ab 12. 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 12. 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 12. 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 12. 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 „hervorragender Trainer“ und besitzt den Mitgliedsausweis des chinesischen Wu Shu-Verbandes.

Qi Gong: 18 Formen in Harmonie

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.



© Privat

Dr. Harald Hutter

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

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆☆	☆	☆☆

Dr. Harald Hutter

3024

11 x mittwochs
10 bis 11.30 Uhr
ab 10. September
Sauerbruchkanal
Kaspar-Grove-Straße • 45768 Marl

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

Dr. Harald Hutter

3025

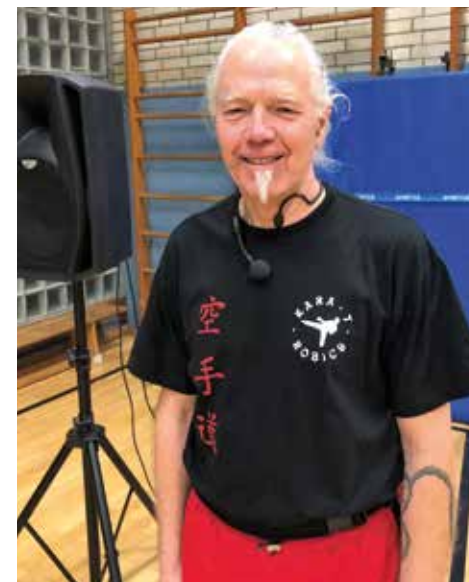
9 x sonntags
10 bis 11.30 Uhr
ab 14. September
Sauerbruchkanal
Kaspar-Grove-Straße • 45768 Marl

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

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.



© Udo Jung

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

Udo Jung

3026

10 x dienstags
18 bis 19 Uhr
ab 9. September
Overbergschule, Turnhalle

ab 10 Teiln. 34,70 €
ab 8 Teiln. 44,00 €
ab 6 Teiln. 57,30 €

Udo Jung

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

Die Gruppe freut sich über Verstärkung!

© Udo Jung



Selbstverteidigung

Workshop

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

Bitte bringen Sie lockere Sportkleidung und ein Getränk mit.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
	☆☆	☆☆☆

Udo Jung

3027

**Samstag, 8. November und
Sonntag, 9. November
jeweils 15 bis 18 Uhr
die Insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik**

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

Bodystyling

für Frauen

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

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

Martina Ostendorf-Overhoff

3028

**10 x montags
16.30 bis 17.30 Uhr
ab 8. 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 €



© Unsplash



© Pixel-Shot / Shutterstock

Wirbelsäulengymnastik

für Frauen

Dieses funktionelle Training mit Sitzbällen, kleinen Hanteln, Therabändern und Stäben kräftigt den muskulären Haltungsapparat und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. 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

3029

**10 x montags
17.45 bis 18.45 Uhr
ab 8. 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 €

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

3030

**10 x mittwochs
18 bis 19.30 Uhr
ab 10. 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

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
☼	☼☼☼☼	☼☼

Gabie Wesselbaum

3031

11 x dienstags
20 bis 21.30 Uhr
ab 9. September
Goetheschule

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

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

3032

11 x mittwochs
16 bis 17.15 Uhr
ab 10. September
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

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

3033

11 x mittwochs
17.30 bis 18.30 Uhr
ab 10. September
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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

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

3034

11 x donnerstags
18 bis 19.15 Uhr
ab 11. September
die insel Zwgst. Hüls · 3. Etage
Raum 3.1 Gymnastik

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



**Die Gruppe freut sich
über Verstärkung!**

Gabie Wesselbaum

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



Sabine Ludwig

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

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

10 x dienstags
18.30 bis 19.30 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 €

Body-Fitness

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

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
🌿	🌿🌿🌿	🌿🌿

Marion Ferdinand

3036

11 x donnerstags
18.30 bis 20 Uhr
ab 11. September
Käthe-Kollwitz-Schule
ab 10 Teiln. 57,20 €
ab 8 Teiln. 72,60 €
ab 6 Teiln. 94,60 €



© Unsplash



© fizkes / shutterstock.com

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

3037

8 x donnerstags
9 bis 10 Uhr
ab 18. 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 €

Claudia Panagiotidis

3038

8 x donnerstags
10.15 bis 11.15 Uhr
ab 18. 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 €



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

3040

10 x montags
14.30 bis 16 Uhr
ab 8. September
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €

Tanz dich fit im Alter

Tanzen für Jung und Alt in geselliger Runde

Wir tanzen eine Vielfalt an Tänzen aus aller Welt, verschiedene Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstänze in geselliger Form.

Tanzen fordert unser Herz-Kreislauf-System, Konzentration, Koordination und das Gedächtnis. Die Teilnehmenden erlangen Selbstvertrauen durch Spaß an der Bewegung und 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.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
	★	★ ★

Ingrid Reinsch

3041

10 x freitags
15 bis 16.30 Uhr
ab 12. September
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 52 €
ab 8 Teiln. 66 €
ab 6 Teiln. 86 €



© Stadt Marl, J. Metzendorf

Top – Tanzen ohne festen Partner

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

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

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

Olga Besselov

3042

11 x donnerstags
17.30 bis 19 Uhr
ab 11. September
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 57,20 €
ab 8 Teiln. 72,60 €
ab 6 Teiln. 94,60 €

Meditation des Tanzes

Bewegung für innere Ruhe und neue Kraft

In diesem Kurs laden wir Sie ein, sich mit einfachen, meditativen Tanzschritten zur Musik zu bewegen – gemeinsam in der Gruppe, frei von Leistungsdruck und mit Freude an der Bewegung.

Die Meditation des Tanzes verbindet achtsame Bewegung mit Musik und führt zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und körperlichem Wohlbefinden. Durch leicht erlernbare Choreografien entsteht eine fließende, rhythmische Form der Meditation, bei der Sie ganz bei sich selbst ankommen können – und gleichzeitig das verbindende Miteinander in der Gruppe erleben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, durch Bewegung neue Energie zu schöpfen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
★ ★ ★	★	★ ★

Olga Besselov

3043

2 x donnerstags
19.15 bis 20.45 Uhr
ab 25. September
die insel Hauptstelle · Raum G1
ab 10 Teiln. 10,40 €
ab 8 Teiln. 13,20 €
ab 6 Teiln. 17,20 €

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

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

Die Instrumente werden von der Kursleiterin gestellt.

Entspannung	Kraft & Kondition	Beweglichkeit
☆☆☆	☆	☆

Christiane Gruska

3044

11 x montags
17.45 bis 18.45 Uhr
ab 8. September
die insel Hauptstelle · Raum K2

ab 10 Teiln. 38,10 €
ab 8 Teiln. 48,40 €
ab 6 Teiln. 63,00 €

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

3045

11 x montags
18.45 bis 20.30 Uhr
ab 8. September
die insel Hauptstelle · Raum K2

ab 10 Teiln. 66,80 €
ab 8 Teiln. 84,70 €
ab 6 Teiln. 110,40 €



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 3046

11 x dienstags
20.30 bis 21.30 Uhr
ab 9. September
Glück-auf-Schule • Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 55,00 €
ab 8 Teiln. 69,60 €
ab 6 Teiln. 91,30 €

Ute Krause 3047

10 x freitags
20.30 bis 21.30 Uhr
ab 12. September
Glück-auf-Schule • Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83,00 €

Ute Krause

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



© Privat



© kall9 / 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
🌟	🌟🌟	🌟🌟

Vanessa Gutsch 3048

10 x freitags
15 bis 16 Uhr
ab 12. September
Goetheschule • Lehrschwimmbecken
ab 10 Teiln. 50,10 €
ab 8 Teiln. 63,20 €
ab 6 Teiln. 83,00 €

Vanessa Gutsch 3049

10 x freitags
16 bis 17 Uhr
ab 12. 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 Bepalov

3050

11 x dienstags

14 bis 15 Uhr

ab 9. September

Goetheschule · Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 55,00 €

ab 8 Teiln. 69,60 €

ab 6 Teiln. 91,30 €

Olga Bepalov

3051

11 x dienstags

15 bis 16 Uhr

ab 9. September

Goetheschule · Lehrschwimmbecken

ab 10 Teiln. 55,00 €

ab 8 Teiln. 69,60 €

ab 6 Teiln. 91,30 €

