



# SPORT im Park MARL

## 14.07. - 25.08.2025

Start Mo. & Do. jeweils um 18 Uhr, samstags um 10 Uhr.

**Gemeinsam draussen aktiv! Für Alle!**

OHNE  
ANMELDUNG  
UND  
KOSTENFREI

Jeden **Montag, Donnerstag und Samstag**  
mindestens ein Sportangebot!



Die Angebote finden im Gänsebrink (Marl-Hüls) oder im Volkspark (Alt-Marl) statt.

# PROGRAMMÜBERSICHT:

## Woche 1: 14.07. - 20.07.2025

Montag	14.07.25	Bewegung / Cirkeltraining	Sabine Adamek	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Baseball	Damian Kaiser	Gänsebrink
<b>Super</b> Donnerstag	17.07.25	Tanz einfach mit	Olga Bespalov	Volkspark
		Fit durch Sport - im Alter	Joachim Kirstein	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Fit mit Kick	Sandra Pilip	Gänsebrink
		Qi Gong	Ulrike Oenning	Gänsebrink
Samstag	19.07.25	Fit durch Sport - im Alter	Joachim Kirstein	Volkspark
	10 - 11 Uhr	Baseball	Damian Kaiser	Gänsebrink

## Woche 2: 21.07. - 27.07.2025

Montag	21.07.25	Bewegung / Cirkeltraining	Sabine Adamek	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Baseball	Damian Kaiser	Gänsebrink
<b>Super</b> Donnerstag	24.07.25	Aikido	Dirk Schäfers	Volkspark
		Fit and Fun	Beatrix Schmidt	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Qi Gong	Ulrike Oenning	Gänsebrink
		Drill & Punch	Daniel Pilip	Gänsebrink
Samstag	26.07.25	1 Stunde Schwimmen	Guido-Heiland-Bad	
	10 - 11 Uhr	Drill & Punch	Daniel Pilip	Gänsebrink

# PROGRAMMÜBERSICHT:

## Woche 3: 28.07. - 03.08.2025

Montag	28.07.25	Aroha	Beatrix Schmidt	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Baseball	Damian Kaiser	Gänsebrink
<b>Super</b> Donnerstag	31.07.25	Aikido	Dirk Schäfers	Volkspark
		Fit and Fun	Beatrix Schmidt	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Qi Gong	Ulrike Oenning	Gänsebrink
		Strong Nation	Sabrina Fikus	Gänsebrink
Samstag	02.08.25	1 Stunde Schwimmen	Guido-Heiland-Bad	
	10 - 11 Uhr	Qi Gong	Ulrike Oenning	Gänsebrink

## Woche 4: 04.08. - 10.08.2025

<b>Super</b> Montag	04.08.25	Badminton	Gabi Sichler	Volkspark
		Tauchen (bis 21 Uhr)	Holger Stork	G-H-Bad
		18 - 19 Uhr	Zumba Gold / Fitness-Mix	Sabrina Risthaus
<b>Super</b> Donnerstag	07.08.25	Aikido	Dirk Schäfers	Volkspark
		Fit and Fun	Beatrix Schmidt	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Fit mit Kick	Sandra Pilip	Gänsebrink
		Baseball	Damian Kaiser	Gänsebrink
Samstag	09.08.25	Zumba Mutter-Kind	Sabrina Fikus	Volkspark
	10 - 11 Uhr	Drill & Punch	Daniel Pilip	Gänsebrink

# PROGRAMMÜBERSICHT:

## Woche 5: 11.08. - 17.08.2025

<b>Super</b> Montag	11.08.25 18 - 19 Uhr	Linedance	Astrid Meinhard	Volkspark
		Tauchen (bis 21 Uhr)	Holger Stork	G-H-Bad
		Zumba Gold / Fitness-Mix	Sabrina Risthaus	Gänsebrink
<b>Super</b> Donnerstag	14.08.25 18 - 19 Uhr	Linedance	Astrid Meinhard	Volkspark
		Aikido	Dirk Schäfers	Volkspark
		Fit mit Kick	Sandra Pilip	Gänsebrink
		Baseball	Damian Kaiser	Gänsebrink
Samstag	16.08.25 10 - 11 Uhr	Aroha	Heike Hohmann	Volkspark
		Drill & Punch	Daniel Pilip	Gänsebrink

## Woche 6: 18.08. - 24.08.2025

Montag	18.08.25 18 - 19 Uhr	Aroha	Beatrix Schmidt	Volkspark
		Zumba Gold / Fitness-Mix	Sabrina Risthaus	Gänsebrink
<b>Super</b> Donnerstag	21.08.25 18 - 19 Uhr	Badminton	Gabi Sichler	Volkspark
		Aikido	Dirk Schäfers	Volkspark
		Fit mit Kick	Sandra Pilip	Gänsebrink
		Badminton	Gabi Sichler	Gänsebrink
Samstag	02.08.25 10 - 11 Uhr	1 Stunde Schwimmen	Guido-Heiland-Bad	
		Drill & Punch	Daniel Pilip	Gänsebrink

## Woche 7: 25.08.2025

Montag	25.08.25 18 - 19 Uhr	Aroha	Beatrix Schmidt	Volkspark
		Zumba Gold / Fitness-Mix	Sabrina Risthaus	Gänsebrink