

aktiv



Seniorenfreizeitführer

Impressum

Stadt Marl

Die Bürgermeisterin

Sozialamt

Verantwortlich:

Christine Becela und Gudrun Josler,
Sozialamt

Redaktion:

Rainer Kohl, Amt für Marketing &
Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung & Layout:

Robert Lemke, Dipl. Designer,
Amt 10 CI/DTP/GRAPHIK & DRUCK

Druck:

Hausdruckerei - gedruckt auf umwelt-
freundlichem Jetstream-Farbdruck-
system der Fa. RISO

© Stadt Marl, Stand: Oktober 2007

Bestelladresse:

Stadt Marl, Sozialamt, Creiler Platz 1, 45768 Marl

Telefon: (0 23 65) 99 - 23 82 oder (0 23 65) 99 - 24 09

Telefax: (0 23 65) 99 - 24 66

Vorwort



Die Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren in Marl sind vielfältig. Wegen der zahlreichen Anbieter ist es nicht immer einfach, das Passende für sich zu finden.



Dieser Seniorenfreizeitführer möchte Ihnen einen Überblick über das Freizeitangebot in unserer Stadt geben und Ihnen helfen, die vorhandenen Möglichkeiten möglichst optimal für sich zu nutzen.

Die Broschüre knüpft an die erste Veröffentlichung im Jahre 2000 an, die - ebenso wie die überarbeitete Auflage aus 2001 - schnell vergriffen war. Eine Neuauflage war wegen fehlender Ressourcen bis heute leider nicht möglich. Um so mehr freuen wir uns, Ihnen den Seniorenfreizeitführer nun in einer neuen und vollständig überarbeiteten Auflage vorstellen zu können.

Im Freizeitführer hat das Team der Koordinationsstelle für Altenhilfe alle in der Stadtverwaltung bekannten Angebote aufgelistet. Um Ihnen die Kontaktaufnahme zu den Anbietern zu erleichtern, sind jeweils die Namen und Rufnummern der Ansprechpartner angegeben. Sollten Sie Kenntnis von weiteren Freizeitangeboten für ältere Menschen in Marl oder Anregungen zum Seniorenfreizeitführer haben, wäre es hilfreich, wenn Sie diese Information an die Koordinationsstelle weitergeben würden (Tel.: 0 23 65 / 99 - 23 82). Für Ihre Mithilfe bedanken wir uns im Voraus.

Wir hoffen, dass diese Broschüre und die darin vorgestellten Angebote dazu beitragen, Ihre Freizeit zu bereichern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Uta Heinrich
Bürgermeisterin der Stadt Marl

Dr. Barbara Duka
1. Beigeordnete

Inhaltsverzeichnis

Seite

Begegnungsstätten & Treffpunkte 4

Sportangebote 19

- Aerobic 19
- Boßelgruppe 20
- Gymnastik 20
- Kegeln 29
- Koronar-Sport 30
- Prellball 32
- Radfahren 32
- Sitzball 32
- Sport bei Diabetes 33
- Sport in der Krebs-Nachsorge 33
- Sport bei Osteoporose 34
- Sport mit Parkinson-Syndrom 35
- Sport bei Rheuma 36
- Sport nach Schlaganfällen 36
- Tanz 37
- Tennis 42
- Tischtennis 42
- Walking 42
- Wandern 45
- Wassergymnastik und Schwimmen 46
- Wirbelsäulengymnastik 53
- Yoga 55

| | Seite |
|--|-------|
| Kunst und Kultur | 56 |
| Bildungsangebote in Marl und Umgebung | 60 |
| • Kurse, Seminare, Vorträge u.ä. | 60 |
| • Bibliotheken | 62 |
| Seniorenfreizeiten | 64 |
| Sonstige Freizeitangebote | 66 |
| • Briefmarken | 66 |
| • Chor | 66 |
| • Computer-Kurse | 67 |
| • Gedächtnistraining | 67 |
| • Handarbeiten | 68 |
| • Kochen | 70 |
| • Künstlerisches Gestalten | 71 |
| • Lach-Yoga | 72 |
| • Politikgespräche | 72 |
| • Seniorenorchester | 73 |
| • Spielen (Gesellschaftsspiele) | 73 |
| • Theatergruppen | 75 |
| • Netzwerk - Bürgerengagement | 76 |
| • ZWAR-Gruppen (Zwischen Arbeit und Ruhestand) | 77 |

Begegnungsstätten & Treffpunkte



In den Seniorenbegegnungsstätten treffen sich Frauen und Männer ab 60 Jahren bis ins hohe Alter. Die Aktivitäten der Begegnungsstätten sind vielfältig. Sie reichen vom geselligen Beisammensein über Vorträge zu einzelnen Sachthemen bis hin zu Ausflügen.

Begegnungsstätte Barkhausstraße

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | ab 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Ort | Barkhausstr. 67 |
| Träger der Einrichtung | Arbeiterwohlfahrt (AWO) |
| Info | Elisabeth Schmidt, Tel.: 60 41 18 |
| Leitung | Regina Pfeiffer |

Altenclub St. Georg

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Ort | Altmarkt 8, Georgshaus |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Georg |
| Info | Ursula Kellmann, Tel.: 1 54 11 |

Seniorengruppe der „Naturfreunde“

| | |
|------------------------|---|
| Tag | jeden 1. Mittwoch im Monat |
| Uhrzeit | ab 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Ort | Naturfreundehaus, Dorstener Str. 235 |
| Träger der Einrichtung | Naturfreunde, Ortsgruppe Marl e.V. |
| Info | Manfred Sommer, Tel.: 3 29 21 |
| Besonderheiten | Die Teilnehmer können mit eigenen Vorschlägen Einfluss auf die Programmgestaltung nehmen. |

Lothar-Hentschel-Begegnungsstätte

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| Tag | Freitag |
| Uhrzeit | ab 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Heinrich-Böll-Str. 1 |
| Träger der Einrichtung | Arbeiterwohlfahrt (AWO) |
| Info | Elisabeth Schmidt, Tel.: 60 41 18 |
| Leitung | Ingrid Schacht |

„Geselliger Nachmittag“

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Samstag |
| Uhrzeit | 15.00 - 18.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Café TriAngel, Brassertstr. 42, Dreifaltigkeitskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Sieglinde Pohl-Henning, Tel.: 1 89 38 |

Kontaktkreis Frauen

| | |
|------------------------|---|
| Tag | alle 14 Tage am Montag |
| Uhrzeit | 19.30 - 22.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Brassertstr. 40, Gemeindezentrum Dreifaltigkeitskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Ursula Keienburg, Tel.: 1 22 59 |

Frauenclub

| | |
|------------------------|---|
| Tag | jeden 2. Donnerstag im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Brassertstr. 40, Gemeindezentrum Dreifaltigkeitskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info – Telefon | Doris Hermanig, Tel.: 6 45 75 |

Frauenhilfe

Tag Mittwoch
Uhrzeit 15.00 - 17.00 Uhr
Stadtteil **Marl-Brassert**
Ort Brassertstr. 40, Seminarraum,
Dreifaltigkeitskirche
Träger der Einrichtung Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm)
Info Pfarrer Martin Giesler, Tel.: 9 12 55

„Spielnachmittag“

Tag Dienstag
Uhrzeit 14.30 - 18.00 Uhr
Stadtteil **Marl-Brassert**
Ort Schachtstr. 104, Gemeindezentrum
Erlöserkirche
Träger der Einrichtung Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm)
Info Nelli Losing und Ulrike Reiß, Tel.: 1 84 34
Di u. Do 10.00 - 12.00 Uhr

Frauenhilfe

Tag Montag und Donnerstag
Uhrzeit 14.30 - 16.30 Uhr
Stadtteil **Marl-Brassert**
Ort Schachtstr. 104, Erlöserkirche
Träger der Einrichtung Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm)
Info Karin Ringel, Tel.: 9 24 82 77
Helga Lange, Tel.: 1 66 64

Altengemeinschaft St. Pius

Tag Dienstag
Uhrzeit 15.00 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst
Stadtteil **Marl-Brassert**
Ort Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 16 a,
(Pfarrheim)
Träger der Einrichtung Kath. Kirchengemeinde St. Pius
Info Heiner Rohmann, Tel.: 6 36 36

Seniorenclub St. Bonifatius

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Schüttfeldstr. 12, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Bonifatius |
| Info | Brigitte Kurrat, Tel.: 6 11 59 |

Alten- und Rentnergemeinschaft St. Michael

| | |
|------------------------|--|
| Tag | jeden 3. Donnerstag im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Max-Planck-Str. 1 a, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Michael |
| Info | Karolina Gendera, Tel.: 6 37 18 |

Altenclub St. Heinrich

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Pommernstraße, Pfarrheim „Arche“ |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Heinrich |
| Info | Ilse Lüken, Tel.: 3 39 32 |

Klönclub „Wir um 60“

| | |
|------------------------|------------------------------------|
| Tag | 14-tägig am Donnerstag |
| Uhrzeit | ab 10.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Pommernstraße, Pfarrheim „Arche“ |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Heinrich |
| Info | Alfons Becks, Tel.: 1 40 63 |

Seniorenkreis des Chemieparks Marl (Degussa/Hüls)

| | |
|------------------------|---|
| Tag | 14-tägig Montag |
| Uhrzeit | ab 14.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Sozialberatung, Bau 1425, Lipperweg 190 |
| Träger der Einrichtung | Infracor GmbH |
| Info | Tel.: 49 43 87 |
| Besonderheiten | Es treffen sich ehemalige Beschäftigte des Chemieparks Marl und deren Angehörige. |

Seniorentreff St. Josef

| | |
|------------------------|---------------------------------|
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | ab 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Bergstr. 117, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Josef |
| Info | Veronika Greving, Tel.: 3 31 58 |

Feierabendkreis Blumensiedlung

| | |
|------------------------|---|
| Tag | jeden letzten Dienstag im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 - 18.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Fliederstr. 2 b, Gemeindesaal Christuskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Christel König, Tel.: 50 62 10 |

Frauenhilfe Blumensiedlung

| | |
|------------------------|---|
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 15.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Fliederstr. 2 b, Gemeindesaal Christuskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Irmgard Sensmeier, Tel.: 6 32 26 |

Feierabendkreis Drewer-Süd

| | |
|------------------------|---|
| Tag | Montag |
| Uhrzeit | Sommer 15.00 - 17.00 Uhr Winter 14.30 - 16.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Westfalenstr. 90, Gemeindehaus Auferstehungskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Hannelore Teckenburg, Tel.: 3 48 22 |

Frauenhilfe

| | |
|------------------------|---|
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | Sommer 15.00 - 17.00 Uhr Winter 14.30 - 16.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Westfalenstr. 90, Gemeindehaus Auferstehungskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Ursula Franke, Tel.: 3 40 01 |

Frauenorientierungskreis

| | |
|------------------------|---|
| Tag | jeden 2. Dienstag im Monat |
| Uhrzeit | 9.00 - 11.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Westfalenstr. 90, Gemeindehaus Auferstehungskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Hannelore Teckenburg, Tel.: 3 48 22 |

„Langehegge“

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| Tag | Montag und Donnerstag |
| Uhrzeit | 14.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Bergstr. 77 |
| Träger der Einrichtung | Arbeiterwohlfahrt (AWO) |
| Info | Elisabeth Schmidt, Tel.: 60 41 18 |

AWO Lehmbecker Pfad

| | |
|-----------|---|
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 14.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Lehmbecker-Pfad 35-37 |
| Träger | Arbeiterwohlfahrt (AWO) / Ortsverein Drewer |
| Info | Elisabeth Schmidt, Tel.: 60 41 18 |
| Leitung | Margret Franz |

Frühstückstreff für Senioren

| | |
|-----------|----------------------------------|
| Tag | jeden 1. u. 3. Mittwoch im Monat |
| Uhrzeit | 9.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Lipper Weg 78, Hans-Katzer-Haus |
| Träger | H.I.T. e.V. |
| Info | Tel.: 4 38 06 |

H.I.T. - Jahreszeitencafé

| | |
|-----------|---|
| Tag | Frühlingsfest, Grillfest, Herbstcafé 9.10.07 Adventcafe 4.12.07 |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Lipper Weg 78, Hans-Katzer-Haus |
| Träger | H.I.T. e.V. |
| Info | Tel.: 4 38 06 |

„Sonntags-Brotzeit“ - gemeinsames Mittagessen

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Tag | Sonntag (Termine auf Anfrage) |
| Uhrzeit | 12.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Lipper Weg 78, Hans-Katzer-Haus |
| Träger | H.I.T. e.V. |
| Info | Tel.: 4 38 06 |

„Pütt“ (AWO)

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Donnerstag |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hamm |
| Ort | Sperberweg 5, Ernst-Reuter-Haus |
| Träger der Einrichtung | Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverein Hamm |
| Info | Elisabeth Schmidt, Tel.: 60 41 18 |
| Leitung | Irmgard Materlik |

Seniorengruppe „Gute Laune“

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Dienstag und Freitag |
| Uhrzeit | 14.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hamm |
| Ort | Schwalbenstr. 39, Lutherhaus |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Helma Bergander, Tel.: 2 25 60 und Waltraud Hübner, Tel.: 2 13 84 |

Senioren-gemeinschaft St. Konrad

| | |
|------------------------|--------------------------------------|
| Tag | jeden 1. und 3. Dienstag im Monat |
| Uhrzeit | ab 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hamm |
| Ort | Tannenstr. 1, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus |
| Info | Hildegard Sachtler, Tel.: 4 83 94 |

Frauenhilfe

| | |
|------------------------|--------------------------------------|
| Tag | jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hamm |
| Ort | Schwalbenstr. 39, Lutherhaus |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Anita Schröter, Tel.: 2 14 24 |

Senioren-gemeinschaft St. Barbara

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Donnerstag |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst |
| Stadtteil | Marl-Hamm |
| Ort | Reiherweg 8, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus |
| Info | Schwester Aloysiana, Tel.: 2 23 75 |

Seniorenkreis Drewer-Süd e.V.

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Freitag, 2 x monatlich |
| Uhrzeit | 14.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Lipper Weg 6, Julie-Kolb-Seniorenzentrum |
| Träger der Einrichtung | Seniorenkreis Drewer Süd e.V. |
| Info | Christine Kuhnens, Tel.: 4 76 40 |

Feierabendkreis

| | |
|------------------------|---|
| Tag | Montag, 14-tägig |
| Uhrzeit | 15.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Lipper Weg 117, Kirchencafé Christuskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Elfriede Dittmann, Tel.: 6 44 28 |

Frauenhilfe

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Donnerstag |
| Uhrzeit | Sommer 15.00 - 17.00 Uhr Winter 14.30 - 15.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Lipper Weg 117, Kirchencafé Christuskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Elfriede Dittmann, Tel.: 6 44 28 Gertrud Spankeren, Tel.: 3 56 75 |

Kontaktkreis Frauen

| | |
|------------------------|--|
| Tag | jeden 2. und 4. Dienstag im Monat |
| Uhrzeit | 18.15 - 20.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Lipper Weg 117, Kirchencafé Christuskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Ute Pirke, Tel.: 6 57 30 |

Seniorenclub „Sonniger Herbst“

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Montag |
| Uhrzeit | 15.00 - 16.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Römerstr. 61, Gemeindesaal Pauluskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Pfarrer Wanke / Ruth Steffen, Tel.: 41 33 69 |

Frauenhilfe Nord

| | |
|------------------------|---|
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 15.00 - 16.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Römerstr. 61, Gemeindesaal Pauluskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Anneliese Rill, Tel.: 8 12 18 |

Frauenhilfe Süd

| | |
|------------------------|--------------------------------------|
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 15.00 - 16.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Römerstr. 61, Clubraum Pauluskirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Almuth Dreier, Tel.: 4 20 76 |

Frauenhilfe Versöhnungszentrum

| | |
|------------------------|--------------------------------------|
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 15.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Ringerottstr., Gemeindezentrum |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Iris Kaempf, Tel.: 8 25 98 |

AWO-Seniorenzentrum

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| Tag | Dienstag, Mittwoch und Donnerstag |
| Uhrzeit | ab 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Seniorenzentrum der AWO, Lipper Weg 6 |
| Träger der Einrichtung | Arbeiterwohlfahrt (AWO) |
| Info | Elisabeth Schmidt, Tel.: 60 41 18 |
| Leitung | Hilde Willamowski |

Seniorenkreis im Neuma-Laden

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | 18.00 Uhr (im Sommerhalbjahr) 17.15 Uhr (im Winterhalbjahr) |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Max-Reger-Straße |
| Träger der Einrichtung | Neue Marler Baugesellschaft mbH |
| Info | Erika Jägers, Tel.: 4 75 55 |

Begegnungsstätte „Frühschicht Herz-Jesu“

| | |
|------------------------|---|
| Tag | jeden 1. Dienstag im Monat |
| Uhrzeit | 8.30 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Friedrichstraße, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde Herz-Jesu |
| Info | Gertrud Heka, Tel.: 4 34 36 |
| Besonderheiten | Nach dem Gottesdienst findet ein gemeinsames Frühstück statt (Essen bitte mitbringen). Danach spricht die Gruppe über Lebens- und Glaubensfragen. |

Klönclub im AWO-Seniorenzentrum

| | |
|------------------------|---------------------------------|
| Tag | Dienstag,14-tägig |
| Uhrzeit | 14.00 - 16.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Lipper Weg 6 |
| Träger der Einrichtung | Arbeiterwohlfahrt (AWO) |
| Info | Käthe Böckenholt, Tel.: 4 87 05 |

Altengemeinschaft Herz Jesu

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Donnerstag |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Friedrichstraße, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde Herz-Jesu |
| Info | Helene Mangold, Tel.: 4 33 05 |

Senioren-gemeinschaft II Herz Jesu

| | |
|------------------------|------------------------------------|
| Tag | 14-tägig am Montag |
| Uhrzeit | ab 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Friedrichstraße, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde Herz-Jesu |
| Info | Hildegard Kalkowski, Tel.: 4 83 89 |

Frauentreff St. Marien

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| Tag | Montag |
| Uhrzeit | ab 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Lenkerbeck |
| Ort | Hülsbergstr. 167, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Marien |
| Info | Helma Sokollis, Tel.: 3 28 48 |

Senioren­gemeinschaft St. Marien

| | |
|------------------------|--|
| Tag | jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst |
| Stadtteil | Marl-Lenkerbeck |
| Ort | Hülsbergstr. 167, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Marien |
| Info | Elisabeth Hartmann, Tel.: 8 36 10 |

Mittwochstreff St. Marien

| | |
|------------------------|--|
| Tag | jeden 1. Mittwoch im Monat |
| Uhrzeit | ab 20.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Lenkerbeck |
| Ort | Hülsbergstr. 167, Pfarrzentrum |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Marien |
| Info | Brunhilde Tewes, Tel.: 4 52 51 |
| Besonderheiten | Gesprächskreis zu Lebens- und Glaubensfragen |

Senioren­kreis Mosaik

| | |
|------------------------|---|
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | ab 14.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Mitte |
| Ort | die insel, Marler Stern |
| Träger der Einrichtung | die insel - Bildungswerk der Stadt Marl |
| Info | Tel.: 99 42 99 |

Altentagesstätte „Käthe Schulz“

| | |
|------------------------|-------------------------------------|
| Tag | Montag und Donnerstag |
| | Ortsverein Brassert |
| Uhrzeit | ab 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Mitte |
| Ort | Josefa-Lazuga-Str. 13 |
| Träger der Einrichtung | Arbeiterwohlfahrt (AWO) |
| Info | Elisabeth Schmidt, Tel.: 60 41 18) |
| Leitung | Gerda Remp |

Frauengruppe

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Mittwoch, 14-tägig |
| Uhrzeit | 15.00 - 17.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Polsum |
| Ort | Im Breil, Gemeindezentrum Bartholomäus |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Gertrud Smock, Tel.: 02 09 / 61 23 34 |

Frauenabendkreis

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Mittwoch, 14.-täglich |
| Uhrzeit | 16.00 - 18.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Polsum |
| Ort | Im Breil, Gemeindezentrum Bartholomäus |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Pfr. Astrid Faber, Tel.: 20 83 07 |

Seniorenclub

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Donnerstag |
| Uhrzeit | 15.30 - 18.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Polsum |
| Ort | Im Breil, Gemeindezentrum Bartholomäus |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Ilse Blottner, Tel.: 7 20 60 |

Senioren-gemeinschaft St. Bartholomäus

| | |
|------------------------|--|
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | ab 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Polsum |
| Ort | Kolpingstr. 12, Gemeindehaus am Turm |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Bartholomäus |
| Info | Mechtild Fragemann, Tel.: 7 14 33 |

Seniorengemeinschaft Christ-König

| | |
|------------------------|--|
| Tag | jeden 2. Mittwoch im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst |
| Stadtteil | Marl-Sickingmühle |
| Ort | Hammer Str. 68, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus |
| Info | Margret Hoffmann, Tel.: 2 13 69 |

Rentnerkreis

| | |
|------------------------|--|
| Tag | jeden letzten Mittwoch im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Sinsen |
| Ort | Goldregenstr. 15, Gemeindezentrum Kreuzkirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Wilhelmine Gayk, Tel.: 8 34 25 |

Frauenhilfe

| | |
|------------------------|--|
| Tag | jeden 2. Mittwoch im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Sinsen |
| Ort | Goldregenstr. 15, Gemeindezentrum Kreuzkirche |
| Träger der Einrichtung | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Helga Opitz, Tel.: 8 39 60 |

Seniorengemeinschaft Liebfrauen

| | |
|------------------------|--|
| Tag | jeden 1. Dienstag im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr, Beginn mit dem Gottesdienst |
| Stadtteil | Marl-Sinsen |
| Ort | Neulandstr. 91, Pfarrheim |
| Träger der Einrichtung | Kath. Kirchengemeinde Liebfrauen |
| Info | Edith Unruh, Tel.: 8 13 53 |

Weitere Angebote der Begegnungsstätten finden Sie in den Rubriken „Sportangebote“ und „Sonstige Freizeitangebote“.

Sportangebote

Diese vielfältigen Sportangebote sind für Frauen und Männer, die sich körperlich und geistig fit halten wollen. Sportliche Betätigung und gesellige Bewegungsangebote ermöglichen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, gemeinsam mit anderen ihre Lebensqualität zu sichern und zu steigern.

Aerobic

| | |
|------------|--|
| Angebot | Aerobic für Ältere |
| Thema | Ausdauertraining |
| Zielgruppe | Frauen |
| Tag | Montag |
| Uhrzeit | 17.45 - 19.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Mitte |
| Ort | Hagenstr., Hans-Böckler-Berufskolleg, Sporthalle |
| Anbieter | Tanz-Sport-Club Schwarz-Silber |
| Info | Regina Rieß, Tel.: 1 64 85 |

| | |
|------------|-------------------------------|
| Angebot | Aerobic und Spiele |
| Thema | körperliche Fitness und Spass |
| Zielgruppe | Frauen |
| Tag | Montag |
| Uhrzeit | 20.15 - 21.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Polsum |
| Ort | Im Breil, Sportzentrum Polsum |
| Anbieter | SuS Polsum |
| Info | Eva Urbanke, Tel.: 7 12 37 |

Boßelgruppe

| | |
|------------|---|
| Angebot | Boßelgruppe |
| Thema | Boßeln (ähnlich wie Eisstockschießen) |
| Zielgruppe | gemischte Gruppe jeden Alters |
| Tag | Montag |
| Uhrzeit | 15.30 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Ort | Riegestr. 84, Heinrich-Kielhorn-Schule |
| Anbieter | Rehabilitation- und Behinderten-Sport-Gemeinschaft Marl-Hüls |
| Info | Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06 |
| Leitung | Kurt Fietkau, Tel.: 5 97 29 |

Gymnastik

| | |
|------------|--|
| Angebot | Gymnastik für Frauen mit Georg |
| Thema | Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness (allgemeine Kondition) |
| Zielgruppe | Frauen |
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | 20.30 - 22.00 Uhr |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Ort | Ophoffstr. 27, Overbergschule |
| Anbieter | VfL Hüls |
| Info | Tel.: 4 32 88, www.vflhuels.de |

| | | |
|------------|---|-------------------|
| Angebot | Gymnastik mit Musik | |
| Thema | Schulung der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur | |
| Zielgruppe | Frauen | |
| Tag | Montag | Montag |
| Uhrzeit | 10.00 - 11.00 Uhr | 18.30 - 20.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer | und Alt-Marl |
| Ort | HoT Hagenbusch | Overbergschule |
| | Rappaportstr. 12 | Ophoffstr. 27 |
| Anbieter | DJK Lenkerbeck | |
| Info | Ingrid Sonnenschein / Marietta Weise, Tel.: 4 61 43 www.djk-lenkerbeck.de | |

Angebot Bauch - Beine - Po
Thema Straffung und Kräftigung von Bauch, Beinen, Po
Zielgruppe Frauen
Tag Donnerstag
Uhrzeit 18.00 - 19.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Bonifatiusstraße 20, Bonifatiuschule
Anbieter VfL Hüls
Info Gisela Köhler, Tel.: 4 32 88, www.vflhuels.de

Angebot Gymnastik für Ältere
Thema Erhaltung der Beweglichkeit, Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit, Kräftigung der Muskulatur, Rückengymnastik, Koordinationsübungen, Bewegungsspiele
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Montag
Uhrzeit 15.00 - 16.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Hervester Str. 81, Sporthalle Dr. Karl-Sonnenschein-Schule
Anbieter Rehabilitation- und Behinderten-Sport-Gemeinschaft Marl-Hüls
Info Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06
Leitung Hildegard Bock, Tel.: 0 23 68 / 31 08

Angebot Gruppe 60 Plus beim VfL
Thema Gesellig, gesund und aktiv - Senioren motivieren, sich regelmäßig (neu oder wieder) zu bewegen
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Donnerstag
Uhrzeit 16.30 - 18.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Bonifatiusstr. 20, Bonifatiuschule
Anbieter VfL Hüls
Info Tel.: 4 32 88 (vormittags) oder 2 12 84, www.vflhuels.de

Angebot Gymnastik mit und ohne Musik, kleine und große Spiele, Tanz
Thema Erhaltung der Gesundheit und körperliches Wohlbefinden
Zielgruppe Frauen
Tag Mittwoch und Donnerstag
Uhrzeit 20.00 - 22.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Goethestraße 37, Dr.-Carl-Sonnenschein-Schule
Anbieter Turnerbund Marl
Info Reinhilde Gans, Tel.: 1 80 06

Angebot Gymnastik und Bewegungsspiele
Thema Erhaltung der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur, Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems
Zielgruppe Frauen
Tag Freitag
Uhrzeit 18.00 - 20.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Hervester Straße 81, Goetheschule
Anbieter Rehabilitation- und Behinderten-Sport-Gemeinschaft Marl-Hüls
Info Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06
Leitung Margret Gallin, Tel.: 0 23 69 / 7 63 70

Angebot Gymnastik
Thema Erhaltung der Gesundheit und körperliches Wohlbefinden
Zielgruppe Frauen
Tag Dienstag
Uhrzeit 15.00 - 18.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Schachtstr.104, Gemeindezentrum
Anbieter Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm)
Info Anita Kroke, Tel.: 6 48 59

Angebot „Wellfit“
Thema Wellness und Gymnastik für Senioren
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Donnerstag
Uhrzeit 17.30 - 18.30 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Lipper Weg 78, Hans-Katzer-Haus
Anbieter H.I.T. e. V.
Info Tel.: 4 38 06

Angebot Reha-Sport für den Stütz- und Bewegungsapparat
Thema Ausdauer und Kraft stärken, Koordination und Flexibilität verbessern unter Anleitung von Physiotherapeuten in kleinen Gruppen
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Dienstag Freitag
Uhrzeit 14.00 - 15.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Bergstraße 147, Physio Point Marl
Anbieter Physio-Sport Drewer-Süd e.V.
Info: Manfred Schubert und Gabriele Recker,
Tel.: 5 56 29, Email: man-schubert@versanet.de

Angebot Allgemeine Gymnastik
Thema Gymnastik entsprechend der körperlichen Fitness, Aufbau und Pflege sozialer Kontakte
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag/Ort **auf Anfrage**
Anbieter Kneipp-Verein Marl
Info Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de
Sprechstunden: Di und Do 14.00 - 16.00 Uhr
im Marien-Hospital

Angebot Thema Sanfte Bewegung für Senioren ab 75
Allgemeines Wohlbefinden, Beweglichkeit
wieder finden und erhalten

Zielgruppe Frauen und Männer

Tag Mittwoch

Uhrzeit 9.15 - 10.15 Uhr

Stadtteil Marl-Drewer

Ort Lehmbecker Pfad 31, Gymnastikraum

Anbieter KreisSportBund Recklinghausen

Info Tel.: 0 23 65 / 38 14 55, 38 15 25,
www.kreissportbund-re.de

Angebot Thema Gymnastik und Tanz
Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit
und Fitness (allgemeine Kondition)

Zielgruppe Frauen und Männer

Tag Mittwoch

Uhrzeit 9.30 - 11.00 Uhr

Stadtteil Marl-Drewer

Ort Justus-von-Liebig-Str., Pfarrheim St. Michael

Anbieter Kath. Kirchengemeinde St. Michael

Info Martha Gerdes, Tel.: 6 19 12

Angebot Thema Gymnastik - Mix mit Musik
Verbesserung der Tiefenmuskulatur, der
Fitness und der Kondition

Zielgruppe Frauen

Tag Montag

Uhrzeit 20.00 - 21.30 Uhr

Stadtteil Marl-Drewer

Ort Lipper Weg 140, Harkortschule

Anbieter VfL Hüls

Info Gisela Köhler, Tel.: 2 12 84, www.vflhuels.de

Angebot
Thema Gymnastik mit Musik
 Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit
 und Fitness (allgemeine Kondition)

Zielgruppe Frauen und Männer

Tag Montag

Uhrzeit 20.00 - 21.30 Uhr

Stadtteil Marl-Drewer

Ort Max-Planck-Str., Sporthalle des Geschwister-
 Scholl-Gymnasiums

Anbieter VfL Hüls

Info Gisela Köhler, Tel.: 2 12 84, www.vflhuels.de

Angebot
Thema Fitness + Gymnastik
 Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit
 und Fitness (allgemeine Kondition)

Zielgruppe Frauen und Männer

Tag Dienstag

Uhrzeit 9.30 - 10.30 Uhr

Stadtteil Marl-Drewer

Ort Sportanlagen am Badeweiher

Anbieter VfL Hüls

Info Gisela Köhler, Tel.: 2 12 84, www.vflhuels.de

Angebot
Thema Ausgleichsgymnastik 50 Plus
 Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit
 und Fitness (allgemeine Kondition)

Zielgruppe Frauen und Männer

Tag Dienstag

Uhrzeit 18.00 - 19.30 Uhr

Stadtteil Marl-Drewer

Ort Hans-Böckler-Berufskolleg

Anbieter VfL Hüls

Info Tel.: 4 32 88, www.vflhuels.de

Angebot Frühgymnastik für Frauen
Thema Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness (allgemeine Kondition)
Zielgruppe Frauen
Tag Mittwoch
Uhrzeit 8.15 - 9.30 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Sportanlage am Badeweiher
Anbieter VfL Hüls
Info Tel.: 4 32 88, www.vflhuels.de

Angebot Gymnastik für Frauen
Thema Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness (allgemeine Kondition)
Zielgruppe Frauen
Tag Donnerstag
Uhrzeit 20.00 - 21.30 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Paul-Schneider Str. 90, Aloysiusschule
Anbieter VfL Hüls
Info Tel.: 4 32 88, www.vflhuels.de

Angebot Ski-Gymnastik
Thema Fit für den Winter - Unfallgefahr verringern
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Mittwoch (nach den Herbstferien bis Mitte Mai)
Uhrzeit 20.00 - 22.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Max-Planck-Str. 15, August-Döhr-Schule
Anbieter Skizunft
Info Gertrud Lehmann, Tel.: 3 35 16

Angebot Sport für Ältere + Wirbelsäulengymnastik
Thema Ausgleichsgymnastik mit ganzheitlichem Ansatz
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Freitag
Uhrzeit 17.00 - 18.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Lehmbecker Pfad 31, Gymnastikraum
Anbieter KreisSportBund Recklinghausen
Info Tel.: 38 14 55, 38 15 25, www.kreissportbund-re.de

Angebot Sturzprophylaxe
Thema Stürzen aktiv vorbeugen
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Montag
Uhrzeit 10.30 - 11.30 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Lehmbecker Pfad 31, Gymnastikraum
Anbieter KreisSportBund Recklinghausen
Info Tel.: 38 14 55, 38 15 25, www.kreissportbund-re.de

Angebot Ski-Gymnastik
Thema Fit auch im Sommer – Unfallgefahr verringern
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Mittwoch (im Sommerhalbjahr)
Uhrzeit 18.00 - 19.30 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Sportplatz am Badeweiher, Sporthalle
Anbieter Skizunft
Info Gertrud Lehmann, Tel.: 3 35 16

Angebot Schongymnastik
Thema Gymnastik für Menschen mit Anzeichen degenerativer Gelenkerkrankungen
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Donnerstag
Uhrzeit 16.00 - 17.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Lipper Weg 11, Paracelsus-Klinik, Gymnastikraum
Anbieter Kneipp-Verein
Info Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de

Angebot Funktionsgymnastik, Sturzprophylaxe, Rückenschule
Thema Gesundheitsvorsorge ist Altersvorsorge
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Montag - Freitag
Uhrzeit 8.00 - 15.00 Uhr
Stadtteil Marl-Mitte
Ort Bergstr. 219-221
Anbieter City of Sports, Fitness-& Gesundheitszentrum
Info Frank Siebdrath und Stefan Hüttner, Tel.: 5 93 99
Besonderheiten Vitaltraining auf 600 qm mit Sauna und Schwimmbadnutzung, von der Krankenkasse geförderte Sportangebote

Angebot Gymnastik und Volleyball
Thema Körperliche Fitness und Spaß am Spiel
Zielgruppe Frauen
Tag Donnerstag
Uhrzeit 18.45 - 20.30 Uhr
Stadtteil Marl-Polsum
Ort Im Breil, Sportzentrum Polsum
Anbieter SuS Polsum
Info Eva Urbanke, Tel.: 7 12 37

| | |
|------------|---|
| Angebot | Gymnastik für Frauen |
| Thema | Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness (allgemeine Kondition) |
| Zielgruppe | Frauen |
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 20.00 - 22.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Sickingmühle |
| Ort | Alte Str. 30, Turnhalle der Grundschule Sickingmühle |
| Anbieter | VfL Hüls |
| Info | Tel.: 4 32 88, www.vflhuels.de |

Kegeln

| | |
|------------|--|
| Angebot | Kegeln |
| Thema | geselliges Beisammensein mit sportlicher Betätigung |
| Zielgruppe | Frauen und Männer |
| Tag | Sonntag |
| Uhrzeit | 10.00 - 12.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Rappaportstr., Gaststätte „Poststübchen“ |
| Anbieter | Rehabilitation- und Behinderten-Sport-Gemeinschaft Marl-Hüls |
| Info | Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06 |
| Leitung | Helmut Kopke, Tel.: 2 39 33 |

Koronar-Sport (Sport bei Herzerkrankung)

| | |
|------------|--|
| Angebot | Koronar-Sport (Sport nach Herzinfarkt) |
| Thema | Sport mit krankheitsangepassten Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit, Stabilisierung der körperlichen und geistigen Belastbarkeit |
| Zielgruppe | Frauen und Männer |
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | 18.15 und 20.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Westfalenstraße 68a, Scharoun-Schule, Sporthalle |
| Anbieter | Kneipp-Verein |
| Info | Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de Sprechstunde Di und Do 14.00 - 16.00 Uhr im Marien-Hospital |

| | |
|------------|---|
| Angebot | Koronar-Sport |
| Thema | Angebote für herzgeschädigte Menschen nach einem Herzinfarkt unter ärztlicher Betreuung |
| Zielgruppe | Frauen und Männer |
| Tag | Donnerstag |
| Uhrzeit | 18.30 - 20.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Paul-Schneider-Str. 90, Aloysiuschule |
| Anbieter | VfL Hüls |
| Info | Martin Schulz, Tel.: 4 32 88, www.vflhuels.de |

Angebot Koronar-Sport (Sport nach Herzinfarkt)
Thema Sport mit krankheitsangepassten Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit, Stabilisierung der körperlichen und geistigen Belastbarkeit
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Dienstag
Uhrzeit 17.00 - 20.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hamm
Ort Turnhalle Günther-Eckerland-Realschule, Merkelheider Weg 23
Anbieter Rehabilitation- und Behinderten-Sport-Gemeinschaft Marl-Hüls
Info Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06
Leitung Margret Gallin, Tel.: 0 23 69 / 7 63 70

Angebot Koronar-Sport
Thema Sport unter ärztlicher Aufsicht
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Dienstag
Uhrzeit 18.00 - 19.30 Uhr und 19.30 - 21.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hamm
Ort Bachackerweg 191, Wilhelm-Raabe-Schule, große Turnhalle
Anbieter DJK Lenkerbeck
Info Ulrike Oenning, Tel.: 4 75 84, www.djk-lenkerbeck.de

Angebot Koronar-Sport
Thema Rehabilitationssport bei Herzerkrankung
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Dienstag
Uhrzeit 18.00 - 19.45 Uhr
Stadtteil Marl-Sinsen
Ort Schulstraße 20, Turnhalle Haardschule
Anbieter TuS 05 Sinsen
Info Dr. Nikolaus Scheper, Tel.: 8 10 02, www.tus05sinsen.de

Prellball

| | |
|------------|---|
| Angebot | Prellball |
| Thema | Ein Mannschaftsspiel, wobei zwei Mannschaften gegeneinander spielen |
| Zielgruppe | Männer |
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | 20.00 - 21.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Hüls-Sportanlagen am Badeweiher, Sporthalle A |
| Anbieter | VfL Hüls |
| Info | Hans Gierok, Tel.: 4 32 88 |

Radfahren

| | |
|------------|--------------------------------------|
| Angebot | Radfahren |
| Thema | Radeln zu verschiedenen Zielen |
| Zielgruppe | Frauen und Männer |
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 10.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Pommernstr., Kirchplatz St. Heinrich |
| Anbieter | Kirchengemeinde St. Heinrich |
| Info | Günther Koch, Tel.: 3 29 63 |

Sitzball

| | |
|------------|---|
| Angebot | Sitzball |
| Zielgruppe | gemischte Gruppe jeden Alters |
| Tag | Freitag |
| Uhrzeit | 18.00 - 20.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Bonifatiusstr. 20, Sporthalle der Bonifatiuschule |
| Anbieter | Rehabilitation- und Behinderten-Sport-Gemeinschaft Marl-Hüls |
| Info | Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06 |
| Leitung | Dieter Gallin, Tel.: 0 23 69 / 7 63 70 |

Sport bei Diabetes

| | |
|------------------|--|
| Angebot Thema | Sport und Spiel für Diabetiker Krankheitsangepasste sportliche und spielerische Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit |
| Zielgruppe | Frauen und Männer |
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 20.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Paul-Schneider-Str. 90, Turnhalle der Aloysiusschule |
| Anbieter | Diabetiker Selbsthilfegruppe Marl |
| Info | Inge Schettler, Tel.: 1 46 18 |

Sport in der Krebsnachsorge

| | |
|------------------|--|
| Angebot Thema | Sport in der Krebsnachsorge Psychische Stabilisierung, Wohlbefinden durch Halt in der Gruppe, Steigerung in den Bereichen Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Kräftigung, Verbessern des Körpergefühls |
| Zielgruppe | Frauen und Männer |
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 16.30 - 18.00 Uhr |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Ort | Hervester Str. 57, Marien-Hospital |
| Anbieter | DJK Lenkerbeck, www.djk-lenkerbeck.de |
| Info | Andrea Holthausen-Schmitz Tel.: 56 39 40 (privat), 91 13 59 (dienstlich) |

| | |
|------------------|--|
| Angebot Thema | Sport in der Krebsnachsorge Sport und Bewegung zur Verbesserung der Lebensbedingungen und der Stabilisierung von Krebspatienten |
| Zielgruppe | Frauen |
| Tag | Montag |
| Uhrzeit: | 16.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort: | Lipper Weg 11, Paracelsus-Klinik |
| Anbieter | Turnerbund Marl 1947 e.V. |
| Info | Sabine Adamek, Tel.: 6 56 62, Email: sabine-adamek@freenet.de |

Sport bei Osteoporose

| | |
|------------------|---|
| Angebot Thema | Osteoporose-Gruppen Sport mit krankheitsangepassten Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit |
| Zielgruppe | Frauen und Männer |
| Tag | Auf Anfrage |
| Uhrzeit | Auf Anfrage |
| Stadtteil | in mehreren Stadtteilen (27 Gruppen) |
| Anbieter | Osteoporose Selbsthilfegruppe |
| Info | Maria Kloth, Tel.: 0 23 65 / 1 48 38 |
| Besonderheiten | Trocken- und Warmwassergymnastik |

| | |
|------------------|---|
| Angebot Thema | Osteoporose-Gruppe Aufklärung (Ernährung, Krankheitsbild), Kräfti- gungsprogramm mit isometrischen Übungen, Rückentraining |
| Zielgruppe | Frauen |
| Tag | Montag |

Uhrzeit 17.45 - 18.45 Uhr
 Stadtteil Marl-Hamm
 Ort Bachackerweg 191, Silvertschule, kleine Turnhalle
 Anbieter DJK Lenkerbeck
 Info Brigitte Nycz, Tel.: 4 61 43, www.djk-lenkerbeck.de

Angebot Osteoporose-Gruppe
 Thema Gymnastik mit krankheitsangepassten Übungen
 Zielgruppe Frauen und Männer
 Tag Freitag
 Uhrzeit 13.30 - 15.00 Uhr
 Stadtteil Marl-Hamm
 Ort Sporthalle Dr. Karl-Sonnenschein-Schule, Goethestr.37
 Anbieter Rehabilitation- und Behinderten-Sport-Gemeinschaft
 Marl-Hüls
 Info Sylvia Ulbrich, Tel.: 50 92 08

Sport bei Parkinson-Syndrom

Angebot Parkinson-Gruppe
 Thema Sport mit krankheitsangepassten Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit, Möglichkeiten und Grenzen der Belastbarkeit, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
 Zielgruppe Frauen und Männer
 Tag Montag Freitag
 Uhrzeit 11.15 - 13.15 Uhr 12.35 - 13.20 Uhr
 Stadtteil Marl-Drewer Marl-Brassert
 Ort Bergstr. 117 Brassertstraße 126
 Kardinal-von-Galen- Haus Glück-auf-Schule,
 Schwimmhalle
 Anbieter Rehabilitation- und Behinderten-Sport-Gemeinschaft
 Marl-Hüls
 Info Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06
 Leitung Margret Sprick, Tel.: 0 23 66 / 50 57 56

Sport bei Rheuma

| | |
|------------|---|
| Angebot | Sport bei Rheuma |
| Thema | Sport und Bewegung zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit |
| Zielgruppe | an Rheuma erkrankte Menschen |
| Tag/Ort | auf Anfrage |
| Anbieter | Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V., Arbeitsgemeinschaft Recklinghausen |
| Info | Neidhard Gardiewski, Tel.: 7 10 54 Email: gardiewski@surfeu.de |

Sport nach Schlaganfällen

| | |
|------------|---|
| Angebot | Schlaganfall-Gruppe |
| Thema | Sport im Wasser zur Verbesserung bzw. Wiederherstellung der Eigenständigkeit, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung |
| Zielgruppe | Frauen und Männer |
| Tag | Freitag |
| Uhrzeit | 13.20 - 14.15 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Brassertstr. 126, Glück-auf-Schule, Schwimmhalle |
| Anbieter | Rehabilitation- und Behinderten-Sport-Gemeinschaft Marl-Hüls |
| Info | Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06 |
| Leitung | Karin Rixen, Tel.: 2 47 29 |

Tanz

| | |
|------------|--|
| Angebot | Seniorentanz |
| Thema | Gesellige Tänze und Tanz im Sitzen bieten Gemeinschaft, fördern Geselligkeit, bereiten Freude, erhalten die Beweglichkeit und Selbstständigkeit und aktivieren die Gesundheit. |
| Zielgruppe | Frauen und Männer, Partner oder Partnerin sind nicht erforderlich. |
| Tag | jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat |
| Uhrzeit | ab 14.30 Uhr |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Ort | Altmarkt 8, Pfarrheim St. Georg |
| Anbieter | Kirchengemeinde St. Georg |
| Info | Ingrid Reinsch, Tel.: 1 50 29 |

| | |
|------------|---|
| Angebot | Seniorentanz |
| Thema | Volkstänze, alte und neue Tanzformen aus aller Welt, die das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit der Gelenke sowie die Koordination und Gedächtnisleistung fördern |
| Zielgruppe | Frauen, die Freude an rhythmischer Bewegung haben |
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | 10.30 bis 12.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Brassertstr. 42, Gemeindezentrum Dreifaltigkeitskirche |
| Anbieter | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Ingrid Reinsch, Tel.: 1 50 29 |

Angebot Seniorentanz
Thema Volkstänze, alte und neue Tanzformen aus aller Welt, die das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit der Gelenke sowie die Koordination und Gedächtnisleistung fördern
Zielgruppe Frauen
Tag Mittwoch
Uhrzeit 14.30 - 17.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Schachtstr. 104, Gemeindezentrum, Erlöserkirche
Anbieter Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm)
Info Ingrid Reinsch, Tel.: 1 50 29

Angebot Seniorentanz
Thema Volkstänze, alte und neue Tanzformen aus aller Welt, die das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit der Gelenke sowie die Koordination und Gedächtnisleistung fördern
Zielgruppe Frauen und Männer, Partner oder Partnerin sind nicht erforderlich.
Tag Donnerstag (14-tägig)
Uhrzeit 19.00 - 21.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Pommernstraße 70, Pfarrheim „Arche“
Anbieter Kirchengemeinde St. Heinrich
Info Franziska Erdmer, Tel.: 1 75 68

Angebot Aktiv im Alter
Thema Tanz und Bewegung ohne Vorkenntnisse
Zielgruppe Alleinstehende und Paare
Tag Freitag
Zeit 10.00 - 11.30 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Pommernstr. 70, Pfarrheim „Arche“
Anbieter Kirchengemeinde St. Heinrich
Info Rosemarie Pogorzaly, Tel.: 1 26 77
Kosten 2,50 Euro pro Teilnahme

Angebot Senioren-Tanzcafé
Thema geselliges Beisammensein mit Tanz bei Kaffee und Kuchen
Zielgruppe Alleinstehende und Paare
Tag Sonntag
Zeit 15.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Lipper Weg 78, Hans-Katzer-Haus
Anbieter H.I.T. e. V.
Info Annette Wibbeke, Tel.: 4 38 06
Kosten für Kaffee und Kuchen

Angebot Seniorentanz
Thema Gesellige Tänze und Tanz im Sitzen bieten Gemeinschaft, fördern Geselligkeit, bereiten Freude, erhalten die Beweglichkeit und Selbstständigkeit und aktivieren die Gesundheit.
Zielgruppe Frauen und Männer, Partner oder Partnerin sind nicht erforderlich.
Tag Montag
Uhrzeit ab 17.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hamm
Ort Reiherweg 8, Pfarrheim St. Barbara
Anbieter Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus
Info Rosemarie Sievers, Tel.: 2 12 69

Angebot Tanztee mit Live Musik
Thema geselliges Beisammensein mit unterschiedlichen Tänzen
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Mittwoch (1 x monatlich)
Uhrzeit 15.00 bis 18.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hamm
Ort Schwalbenstr. 39 , Lutherhaus
Anbieter Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm)
Info Waltraud Hübner, Tel.: 2 13 84

Angebot Seniorentanz
Thema Volkstänze, alte und neue Tanzformen aus aller Welt , die das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit der Gelenke sowie die Koordination und Gedächtnisleistung fördern
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Mittwoch Freitag
Uhrzeit 10.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Römerstr. 61, Gemeindehaus an der Pauluskirche
Anbieter Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm)
Info Marlene Sagasser, Tel.: 4 72 19

Angebot Tanztee
Thema geselliges Beisammensein mit unterschiedlichen Tänzen
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag jeden 1. Sonntag im Monat
Uhrzeit ab 15.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Lipper Weg 6, AWO-Seniorenzentrum
Anbieter Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Info Gerda Remp, Tel.: 6 21 37

Angebot Seniorentanz
Thema gesellige Tänze und Tanz im Sitzen bieten Gemeinschaft, fördern Geselligkeit, bereiten Freude, erhalten die Beweglichkeit und Selbstständigkeit und aktivieren die Gesundheit
Zielgruppe Frauen und Männer, Partner oder Partnerin sind nicht erforderlich.
Tag Donnerstag (14-tägig)
Uhrzeit 15.30 -17.00 Uhr
Stadtteil Marl-Lenkerbeck
Ort Hülsbergstr. 167, Pfarrzentrum St. Marien
Anbieter Kirchengemeinde St. Marien
Info Marianne Eckhorst, Tel.: 8 31 44

Angebot Seniorentanz
Thema Seniorentanz am Nachmittag
Zielgruppe Alleinstehende und Paare
Tag Freitag
Uhrzeit 15.30 - 17.00 Uhr
Stadtteil Marl-Mitte
Ort die insel
Info Tel.: 99 42 99, www.marl.de/vhs

Angebot Seniorentanz
Thema Tanzgruppe am Nachmittag
Zielgruppe Alleinstehende und Paare
Tag Samstag (1 x monatlich)
Uhrzeit 14.00 - 18.00 Uhr
Stadtteil Marl-Mitte
Ort die insel, 1. Etage; Raum 127 Saal
Info Tel.: 99 42 99, www.marl.de/vhs

Angebot Seniorentanz
Thema Gesellige Tänze bieten Gemeinschaft, fördern die Geselligkeit, bereiten Freude, erhalten die Beweglichkeit und die Selbständigkeit und aktivieren die Gesundheit.
Zielgruppe Frauen und Männer, Partner oder Partnerin sind nicht erforderlich.
Tag Dienstag
Uhrzeit 16.15 - 17.45 Uhr
Stadtteil Marl-Sickingmühle
Ort Hammer Str. 68, Pfarrheim Christ-König
Anbieter Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus
Info Renate Höing, Tel.: 6 22 18

Im Bereich „Gymnastik“ finden Sie ebenfalls einige Angebote, in denen Musik und Tanz eine große Rolle spielen.

Tennis

| | |
|------------|---|
| Angebot | Tennis 50+ am Vormittag |
| Thema | Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen |
| Zielgruppe | ab 50 |
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | 10.00 - 11.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Sinsen |
| Ort | Tennis-Oase, Sinsener Weg |
| Anbieter | KreisSportBund Recklinghausen |
| Info | Tel.: 38 14 55 / 38 15 25, www.kreissportbund-re.de |

Tischtennis

| | |
|------------|---|
| Angebot | Tischtennisgruppe |
| Zielgruppe | gemischte Gruppe jeden Alters |
| Tag/Ort | auf Anfrage |
| Anbieter | Rehabilitation- und Behindertensportgemeinschaft Marl-Hüls |
| Info | Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06 |
| Leitung | Wolfgang Thurm, Tel.: 3 48 03 |

Walking

| | |
|------------|---|
| Angebot | Walking |
| Thema | Fitness an der frischen Luft, Herz-Kreislauf- Training, Dehnungsübungen |
| Zielgruppe | Erwachsene / Anfänger und Fortgeschrittene |
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | 10.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | ab Sportplatz an der Hervester Straße |
| Anbieter | Kneipp-Verein |
| Info | Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de |

Angebot Nordic-Walking
Thema Fitness an der frischen Luft mit Stockeinsatz, Herz-Kreislauf-Training, Dehnungsübungen
Zielgruppe Erwachsene / Anfänger und Fortgeschrittene
Tag Donnerstag
Uhrzeit 17.30 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort ab Hundeplatz Hervester Straße 200
Anbieter Kneipp-Verein
Info Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de

Angebot Walking
Thema Kraftvolles Gehen im Freien zur Erreichung von Ausdauer und Gewichtsreduzierung
Zielgruppe Frauen
Tag Samstag
Uhrzeit 9.00-10.30 Uhr (Winterzeit) 8.30-10.00 Uhr (Sommerzeit)
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Sporthalle am Badeweiher
Anbieter VfL Hüls
Info Gisela Köhler, Tel.: 2 12 84, www.vflhuels.de

Angebot Walking in Wald und Flur
Thema Fitness an der frischen Luft, Herz-Kreislauf-Training, Dehnungsübungen
Zielgruppe Erwachsene
Tag Montag u. Mittwoch Dienstag Donnerstag
Uhrzeit 8.30 Uhr 17.30 Uhr 9.30 Uhr
Stadtteil Marl-Hamm
Ort Merkelheider Weg 194, Käthe-Kollwitz-Schule
Anbieter SSV Marl-Hamm
Info Sophia Körner, Tel.: 2 20 65, www.ssv-marl-hamm.de

Angebot Walking
Thema Fitness an der frischen Luft, Herz-Kreislauf-
Training, Dehnungsübungen
Zielgruppe Erwachsene / Anfänger und Fortgeschrittene
Tag Mittwoch Samstag
Uhrzeit 9.00 - 10.30 Uhr 10.00 - 11.30 Uhr
Stadtteil Marl-Sinsen
Ort Schulstr., ab Parkplatz an der Bezirkssportanlage Sinsen
Anbieter DJK Lenkerbeck
Info Klaudia Kröger, Tel.: 8 21 43, www.djk-lenkerbeck.de

Angebot Walking
Thema Fitness an der frischen Luft, Herz-Kreislauf-
Training, Dehnungsübungen
Zielgruppe Erwachsene / Anfänger und Fortgeschrittene
Tag Donnerstag
Uhrzeit 10.00 - 11.30 Uhr
Stadtteil Marl-Sinsen
Ort ab Parkplatz Haardgrenzweg
Anbieter DJK Lenkerbeck
Info Marietta Weise, Tel.: 3 45 04, www.djk-lenkerbeck.de

Angebot Nordic Walking
Thema Fitness an der frischen Luft
Zielgruppe Erwachsene / Anfänger und Fortgeschrittene
Tag Samstag
Uhrzeit 13.30 - 15.00 Uhr
Ort Treffpunkt nach Absprache mit der Übungsleiterin
Anbieter Rehabilitation- und Behindertensportgemeinschaft
Marl-Hüls
Info Karin Rixen, Tel.: 2 47 29

Wandern

Angebot Wandern zu verschiedenen Zielen mit Einkehr
Thema Bewegung an der frischen Luft und geselliges
Beisammensein
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag jeden 3. Sonntag im Monat
Uhrzeit nach Absprache
Ort wechselnde Treffpunkte nach Absprache
Anbieter Wandergruppe Adria e.V.
Info Dieter Brand, Tel.: 3 41 28

Angebot Wandern zu verschiedenen Zielen
Thema Bewegung an der frischen Luft
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Dienstag und Donnerstag im wöchentlichen Wechsel
Uhrzeit 9.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Pommernstraße, Kirchplatz St. Heinrich
Anbieter Kirchengemeinde St. Heinrich
Info Hubert Kampmann, Tel.: 3 43 57

Angebot Wandern zu verschiedenen Zielen mit Einkehr
Thema Bewegung an der frischen Luft und geselliges
Beisammensein
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag 1 x monatlich an unterschiedlichen Wochentagen
Uhrzeit ca. 9.00 Uhr (Dauer: 2 1/2 bis 3 Std.)
Stadtteil Marl-Mitte
Ort ab Busbahnhof Marl-Mitte
Anbieter Sauerländischer Gebirgsverein e.V.
Info Helmut Kühnemann, Tel.: 6 52 47, www.sgv-marl.de

Angebot 3-Stunden-Wanderung
Thema Bewegung an der frischen Luft und geselliges
Beisammensein
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag jeden 2. Sonntag im Monat
Uhrzeit 9.00 Uhr
Stadtteil Marl-Mitte
Ort ab Parkplatz Adolf-Grimme-Straße
Anbieter Kneipp-Verein
Info Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de

Angebot 2-Stunden-Wanderung
Thema Bewegung an der frischen Luft und geselliges
Beisammensein
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag jeden 4. Sonntag im Monat
Uhrzeit 9.00 Uhr
Stadtteil Marl-Mitte
Ort ab Parkplatz Adolf-Grimme-Straße
Anbieter Kneipp-Verein Marl
Info Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de

Wassergymnastik und Schwimmen

Angebot Wassergymnastik
Thema Wiederherstellung und Erweiterung der
Gelenkfunktion
Zielgruppe Frauen und Männer (jeweils in 3 Gruppen)
Tag Freitag
Uhrzeit 16.15 Uhr, 17.05 Uhr und 18.00 Uhr
Stadtteil Alt-Marl
Ort Hervester Str. 57, Marien-Hospital, Gymnastikbecken
Anbieter Kneipp-Verein Marl
Info Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de

Angebot Wassergymnastik
Thema Wiederherstellung und Erweiterung der Gelenkfunktion
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Donnerstag
Uhrzeit 19.30 Uhr
Stadtteil Alt-Marl
Ort Hervester Str. 57, Marien-Hospital, Gymnastikbecken
Anbieter Kneipp-Verein Marl
Info Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de

Angebot Wassergymnastik
Thema Wiederherstellung und Erweiterung der Gelenkfunktion
Zielgruppe Frauen und Männer (jeweils in 2 Gruppen)
Tag Montag
Uhrzeit 19.10 Uhr und 20.00 Uhr
Stadtteil Alt-Marl
Ort Hervester Str. 57, Marien-Hospital, Gymnastikbecken
Anbieter Kneipp-Verein Marl
Info Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de

Angebot Aqua-Fitness im Tief- und Flachwasser
Thema Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude
Zielgruppe Frauen
Tag Dienstag
Uhrzeit 15.15 - 16.15 Uhr
Stadtteil Alt-Marl
Ort Hallenbad am Badeweiher
Anbieter SSV Marl-Hamm
Info Sophia Körner, Tel.: 2 20 65, www.ssv-marl-hamm.de

Angebot Aqua-Fitness
Thema Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken
Zielgruppe Frauen
Tag Donnerstag
Uhrzeit 18.00 - 19.00 Uhr
Stadtteil Alt-Marl
Ort Hallenbad am Badeweiher
Anbieter SSV Marl-Hamm
Info Sophia Körner, Tel.: 2 20 65, www.ssv-marl-hamm.de

Angebot Aqua-Fitness
Thema Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude
Zielgruppe Frauen
Tag Montag Dienstag
Uhrzeit 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Hervester Str. 81, Goetheschule, Lehrschwimmbecken
Anbieter SSV Marl-Hamm
Info Sophia Körner, Tel.: 2 20 65, www.ssv-marl-hamm.de

Angebot Wassergymnastik für Senioren
Thema Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude
Zielgruppe Frauen und Männer (auch Nichtschwimmer)
Tag Montag (im Winterhalbjahr)
Uhrzeit 15.00 - 16.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Hervester Str. 81, Goetheschule, Lehrschwimmbecken
Anbieter KreisSportBund Recklinghausen
Info Tel.: 38 14 55, 38 15 25, www.kreissportbund-re.de

Angebot Wassergymnastik für Senioren
Thema Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude

Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Freitag
Uhrzeit 19.00 - 20.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Hervester Str. 81, Goetheschule, Lehrschwimmbecken
Anbieter VfL Hüls
Info Gisela Köhler, Tel.: 2 12 84, www.vflhüls.de

Angebot Wassergymnastik
Thema Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude

Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Mittwoch
Uhrzeit 18.30 - 19.30 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Brassertstr. 126, Glück-auf-Schule, Schwimmhalle
Anbieter Rehabilitation- und Behinderten-Sportgemeinschaft Marl-Hüls
Info Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06
Leitung Wilfried Schlegel, Tel.: 6 81 66 / Frank Hakert, Tel.: 5 67 85

Angebot Wassergymnastik
Thema Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude

Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Freitag
Uhrzeit 15.00 - 16.15 Uhr
Stadtteil Marl-Nord
Ort Hallenbad am Badeweiher
Anbieter Rehabilitation- und Behinderten-Sportgemeinschaft Marl-Hüls
Info Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06
Leitung Karl Smuk, Tel.: 1 40 64

Angebot Wassergymnastik
Thema Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude

Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Dienstag
Uhrzeit 20.00 - 21.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Hallenbad am Badeweiher
Anbieter Rehabilitation- und Behinderten-Sportgemeinschaft Marl-Hüls

Info Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06
Leitung Fritz Barß, Tel.: 6 29 04

Angebot Wassergymnastik
Thema Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude

Zielgruppe Frauen und Männer, auch Nichtschwimmer
Tag Freitag
Uhrzeit 18.00 - 19.30 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Emslandstr. 16, Martin-Buber-Schule, Lehrschwimmbecken
Anbieter Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) (Auferstehungskirche)

Info Gertrud Swiderek, Tel.: 1 68 78

Angebot Wassergymnastik
Thema Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude

Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Freitag
Uhrzeit 14.00 - 15.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Emslandstr. 16, Martin-Buber-Schule, Lehrschwimmbecken
Anbieter Rehabilitation- und Behinderten-Sportgemeinschaft Marl-Hüls

Info Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06
Leitung Wilhelm Bock, Tel.: 0 23 68 / 31 08

Angebot Aqua-Fitness
Thema Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude
Zielgruppe Männer und Frauen
Tag Montag
Uhrzeit 18.00 - 19.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hamm
Ort Merkelheider Weg 194, Lehrschwimmbecken der Käthe-Kollwitz-Schule
Anbieter SSV Marl-Hamm
Info Sophia Körner, Tel.: 2 20 65, www.ssv-marl-hamm.de

Angebot Fitness im besten Alter in der Halle und im Wasser
Thema Durch gezielte und altersgemäße Gymnastik werden die Koordination, Reaktion, Kraft und Ausdauer geschult.
Zielgruppe Frauen
Tag Montag und Freitag
Uhrzeit 16.00 - 17.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr
18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.00 Uhr
20.00 - 21.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hamm
Ort Merkelheider Weg 194, Käthe-Kollwitz-Schule
Anbieter SSV Marl-Hamm
Info Sophia Körner, Tel.: 2 20 65, www.ssv-marl-hamm.de

Angebot Wassergymnastik
Thema Wiederherstellung und Erweiterung der Gelenkfunktion
Zielgruppe Frauen und Männer (jeweils in 3 Gruppen)
Tag Dienstag
Uhrzeit jeweils 16.00 Uhr, 18.00 Uhr und 19.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Lipper Weg 11, Paracelsus-Klinik, Gymnastikbecken
Anbieter Kneipp-Verein Marl
Info Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de

Angebot Wassergymnastik
Thema Koordinationsübungen, Wohlgefühl vermitteln
Zielgruppe Erwachsene
Tag Mittwoch
Uhrzeit 17.45 - 18.30 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Lipperweg 11, Paracelsus-Klinik, Gymnastikbecken
Anbieter DJK Lenkerbeck
Info Sylvia Ulbrich, Tel.: 4 61 43, www.djk-lenkerbeck.de

Angebot Wassergymnastik
Thema Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken, Spaß und Freude
Tag Montag und Mittwoch
Uhrzeit 15.30 - 16.30 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Lipper Weg 11, Paracelsus-Klinik, Gymnastikbecken
Anbieter Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Info Elisabeth Schmidt, Tel.: 60 41 18
Leitung Josefa Peter

Angebot Wassergymnastik
Thema Koordinationsübungen, Wohlgefühl vermitteln
Zielgruppe Erwachsene
Tag Mittwoch
Uhrzeit 19.30 - 20.15 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Lipper Weg 11, Paracelsus-Klinik
Anbieter DJK Lenkerbeck
Info Ulrike Kucharzewski, Tel.: 4 61 43, www.djk-lenkerbeck.de

Wirbelsäulengymnastik

Angebot Wirbelsäulengymnastik
Thema vorbeugende Gymnastik
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Mittwoch
Uhrzeit 16.00 - 20.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Hallenbad am Badeweiher
Anbieter Rehabilitation- und Behinderten-Sportgemeinschaft Marl-Hüls
Info Hartmund Luibl, Tel.: 60 55 50, 0172 5 78 89 06
Leitung Sylke Gehring, Tel.: 0 23 27 / 22 57 30

Angebot Wirbelsäulengymnastik
Thema Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness (allgemeine Kondition)
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Donnerstag
Uhrzeit 19.00 - 20.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Bonifatiusstr. 20, Bonifatiuschule, Sporthalle
Anbieter VfL Hüls
Info Gisela Köhler, Tel.: 2 12 84, www.vflhuels.de

Angebot Wirbelsäulengymnastik
Thema gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungsleistung der Wirbelsäulenmuskulatur
Zielgruppe Frauen und Männer Frauen
Tag Montag Mittwoch
Uhrzeit 10.30 - 11.20 Uhr 18.00 - 18.50 Uhr
Stadtteil Marl-Hamm
Ort Merkelheider Weg 194, Vereinshaus des SSV Hamm
Anbieter SSV Hamm-Marl
Info Sophia Körner, Tel.: 2 20 65, www.ssv-marl-hamm.de

Angebot Wirbelsäulenschonende Gymnastik
Thema gezielte Gymnastik für Rücken, Schultern, Nacken
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Mittwoch Donnerstag
Uhrzeit 10.30 - 11.30 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hamm
Ort Bachackerweg 191, Silvertschule, kleine Turnhalle
Anbieter DJK Lenkerbeck
Info Jutta Most, Tel.: 3 40 25, www.djk-lenkerbeck.de

Angebot Rückenschule
Thema Gezielte Gymnastik für Rücken, Schultern, Nacken
Zielgruppe Frauen und Männer
Tag Dienstag
Uhrzeit 16.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Lipper Weg 11, Paracelsus-Klinik
Anbieter Kneipp-Verein Marl
Info Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de

Angebot Wirbelsäulengymnastik
Thema gezielte Gymnastik für Rücken, Schultern, Nacken
Zielgruppe Erwachsene
Tag Montag Freitag
Uhrzeit 17.45 - 18.45 Uhr 10.00 - 11.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Friedrichstraße 25, Pfarrheim Herz-Jesu
Anbieter DJK Lenkerbeck
Info Dagmar Fromm, Tel.: 4 61 43, www.djk-lenkerbeck.de

| | |
|------------|--|
| Angebot | RückenFit - Prävention |
| Thema | gezielte Gymnastik für Rücken, Schultern, Nacken |
| Zielgruppe | Erwachsene |
| Tag | Mittwoch |
| Uhrzeit | 18.30 - 20.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Sinsen |
| Ort | In de Flaslänne 22, Johannesschule |
| Anbieter | DJK Lenkerbeck |
| Info | Marion Kölsch, Tel.: 4 61 43, www.djk-lenkerbeck.de |

Yoga

| | |
|------------|---|
| Angebot | Yoga für Anfänger |
| Thema | Yoga als Möglichkeit der Gesundheitspflege |
| Zielgruppe | Frauen und Männer |
| Tag/Ort | auf Anfrage |
| Anbieter | Kneipp-Verein Marl |
| Info | Tel.: 50 24 96, Email: kneippmarl@versanet.de Sprechstunden: Di und Do 14.00 - 16.00 Uhr im Marien-Hospital |

Weitere Sportangebote für alle Altersgruppen und auch speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie in den Programmheften der Volkshochschule und der Familienbildungsstätten.

Kunst und Kultur

Seniorenkultur ist keine Nischen- oder Ghettokultur, sondern Teil der Gesamtkultur. Daher gibt es in Marl selten kulturelle Veranstaltungen, die nur Seniorinnen und Senioren vorbehalten sind. Vielmehr stehen die Kultureinrichtungen in Marl allen Altersgruppen offen.

Stadt- und Heimatmuseum

| | |
|----------------|--|
| Angebot | Einblicke in das bäuerliche Leben, das Handwerk und die Entwicklung Marls vom Dorf zur Stadt mit dem Schwerpunkt Bergbau |
| Ort | Am Volkspark 6 und 14 |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Öffnungszeiten | Dienstag bis Sonntag von 15.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung, Montag geschlossen |
| Info | Hubert Leineweber, Tel.: 5 69 19, 5 98 26 |
| Besonderheit | kostenfreier Eintritt |

Skulpturenmuseum Glaskasten

| | |
|----------------|--|
| Angebot | Überblick über die Entwicklung der Skulptur im 20. Jahrhundert und der Neuen Medien, thematische Wechselausstellungen zur Skulptur der Gegenwart bzw. zu einzelnen Künstlern |
| Ort | Creiler Platz, Rathaus |
| Stadtteil | Marl-Mitte |
| Öffnungszeiten | Dienstag bis Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr, Montag geschlossen |
| Info | Dr. Karl-Heinz Brosthaus, Tel.: 99 26 24 www.marl.de/skulpturenmuseum |
| Besonderheiten | kostenlose öffentliche Führungen: Donnerstag und Sonntag, 16.30 Uhr Weitere Führungen sind nach Absprache gegen Entgelt möglich. |

Artothek

| | |
|----------------|---|
| Angebot | Ausleihe von Bildern und Kleinskulpturen |
| Ort | Skulpturenmuseum Glaskasten, Creiler Platz 1 |
| Stadtteil | Marl-Mitte |
| Öffnungszeiten | Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr |
| Info | Tel.: 99 22 57, 99 22 87, www.marl.de/skulpturenmuseum |
| Besonderheiten | Gebühren für die Ausleihe: 3,50 Euro pro Exponat für zwei Monate (eine Verlängerung ist möglich), Vorlage des Personalausweises ist erforderlich. |

Kunstring

| | |
|----------------|--|
| Angebot | Fahrten zu bedeutenden auswärtigen Ausstellungen sowie Besuche auswärtiger Museen unter fachlicher Führung, Sonderführungen und Einladungen zu den Ausstellungseröffnungen der Marler Museen, Informationen zu den Kunstveranstaltungen der Stadt Marl |
| Kosten | jährlicher Mitgliedsbeitrag 20 Euro plus Kosten für die einzelnen Fahrten |
| Anmeldung | Stadt Marl, Kulturamt, Creiler Platz 1, 45768 Marl |
| Info | Dagmar Pöter, Tel.: 99 26 51, Claudia Frank, Tel.: 99 26 31, www.marl.de/skulpturenmuseum |
| Besonderheiten | Zahlreiche Mitglieder im Kunstring sind im Seniorenalter. |

Theater der Stadt Marl

| | |
|----------------|---|
| Angebot | Theater- und Konzertveranstaltungen |
| Ort | Am Theater, 45768 Marl |
| Stadtteil | Alt-Marl Das Theaterprogramm erscheint jeweils im Frühsommer. |
| Kartenverkauf | Wahl-Abonnements können bis zum 15. August des laufenden Jahres gebucht werden. Der Verkauf von Einzelkarten beginnt jeweils am 1. Juni des laufenden Jahres. Die Theater- und Konzertkasse befindet sich im „i-Punkt“, Marler Stern, obere Ladenstraße. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.30 bis 18.00 Uhr, Samstag 9.30 bis 13.00 Uhr, Tel. 99 43 10 |
| Besonderheiten | Inhaber des Marler Freizeitpasses (erhältlich beim Sozialamt der Stadt Marl für Menschen mit geringem Einkommen, Auskünfte unter Tel. 99-0) zahlen für Einzelkarten mit Ausnahme des Silvesterkonzertes lediglich eine Bearbeitungsgebühr, der Besuch der Theater- und Konzertveranstaltungen selbst ist kostenlos. |

„Wir um 60“

| | |
|----------------|---|
| Angebot | Die Gruppe der katholischen Kirchengemeinde St. Heinrich in Marl-Drewer besucht kulturelle Veranstaltungen und Einrichtungen. |
| Zielgruppe | Interessierte ab 55 Jahren |
| Info | Fränzi Erdmer, Tel.: 1 75 68 |
| Besonderheiten | Die Teilnahme am Angebot ist gegen Kostenbeteiligung möglich. |

Literatur-Kreis

| | |
|------------|--|
| Angebot | aktuelle Literatur |
| Ort | Hochstr. 34, Menuhin-Haus |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Tag | jeden 3. Mittwoch im Monat |
| Uhrzeit | 17.30 - 19.00 Uhr |
| Zielgruppe | interessierte Personen jeden Alters |
| Info | Anne Dahlhaus, Tel.: 10 56 01 Montag, Mittwoch und Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr |

Freunde der plattdeutschen Sprache

| | |
|------------|--|
| Angebot | Die plattdeutsche Sprache lebendig erhalten! |
| Zielgruppe | Menschen, die Spaß an der plattdeutschen Sprache haben |
| Ort | Hochstr. 34, Menuhin-Haus |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Tag | jeden 1. Mittwoch im Monat |
| Uhrzeit | 17.30 - 19.30 Uhr |
| Info | Anne Dahlhaus, Tel.: 10 56 01 |
| Telefon | Montag, Mittwoch und Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr |

Menuhin-Haus

| | |
|-----------|--|
| Angebot | Märchenseminar, Klassisches in Wort und Klang u.v.m. |
| Ort | Hochstr. 34 |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Info | Anne Dahlhaus, Tel.: 10 56 01 Montag, Mittwoch und Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr |

Bildungsangebote in Marl und Umgebung

Kurse, Seminare, Vorträge ...

Die Bildungseinrichtungen haben wechselnde Programme. Programmhefte können Sie bei den einzelnen Einrichtungen anfordern.

die insel - Bildungswerk der Stadt Marl

| | |
|----------------|---|
| Angebot | vereinzelte besondere Angebote für ältere Menschen sowie generationsübergreifende Angebote |
| Anschrift | Bergstr. 230, 45768 Marl |
| Info | Tel.: 99 42 99, www.marl.de/vhs Programme erscheinen jeweils im Dezember und Juli. |
| Besonderheiten | Mit dem Marler Freizeitpass (erhältlich beim Sozialamt der Stadt Marl für Menschen mit geringem Einkommen, Auskünfte unter Tel. 99-0) können für Kurse, Seminare und Bildungsurlaube (außer Studienreisen) Ermäßigungen beantragt werden. |

Evangelische Familienbildungsstätte

| | |
|-----------|--|
| Angebot | generationsübergreifende Angebote |
| Anschrift | Bachstraße 22, 45770 Marl |
| Info | Tel.: 92 48 40, www.famibi-marl.de Programme erscheinen jeweils im Dezember und Juni/Juli . |

Katholische Familienbildungsstätte Kardinal-von-Galen-Haus

| | |
|-----------|--|
| Angebot | generationsübergreifende Angebote |
| Anschrift | Bergstr. 117, 45770 Marl |
| Info | Tel.: 3 33 78, www.fbs-marl.de Programme erscheinen jeweils im Januar und im Sommer. |

Evangelische Heimvolkshochschule Haus Haard

| | |
|-----------|---|
| Angebot | vereinzelte besondere Angebote für ältere Menschen, generationsübergreifende Angebote und Seminare für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Altenclubs und Altentreffs |
| Anschrift | Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick |
| Info | Tel.: 0 23 68 / 9 14 90, www.haus-haard.de Das Jahresprogramm erscheint jeweils im November. |

Heimvolkshochschule Gottfried Kőnzgen KAB CAJ e.V.

| | |
|-----------|--|
| Angebot | vereinzelte besondere Angebote für ältere Menschen und generationsübergreifende Angebote |
| Anschrift | Annaberg 40, 45721 Haltern |
| Info | Tel.: 0 23 64 / 10 50, www.hvhs-haltern.de Das Jahresprogramm erscheint jeweils im November. |

Altenakademie Dortmund, Sektion Vest Recklinghausen/Herten

| | |
|----------------|---|
| Angebot | Bildungsangebote für ältere Erwachsene und Möglichkeit zum „Seniorenstudium“, das von ca. 50 Hochschulen Deutschlands getragen wird |
| Anschrift | Kaiserstr. 264, 45699 Herten |
| Info | Heinrich Krieger, Tel.: 0 23 66 / 8 46 31 Programme erscheinen jeweils im Dezember und Juni. |
| Besonderheiten | Mitglieder der Altenakademie erhalten 20 % Ermäßigung bei den Kursgebühren. |

Universität Münster

| | |
|----------------|---|
| Angebote | Gasthörer „Studium im Alter“ |
| Anschrift | Bispinghof 9-14, 48143 Münster |
| Info | Tel.: 02 51 / 8 32 42 41, www.uni-muenster.de/rektorat/studium-im-alter Das Programm erscheint jeweils zum Sommer- und Wintersemester und ist u.a. in der Buchhandlung im Stern kostenlos erhältlich |
| Besonderheiten | 100 Euro pro Semester |

Bibliotheken

Katholische Kirchengemeinde St. Georg

| | | |
|----------------|--|-------------------|
| Angebot | Ausleihe von Büchern, Kassetten, Spielen, DVDs und CDs | |
| Stadtteil | Alt-Marl | |
| Ort | Im Örtchen 1 (gegenüber der Kirche) | |
| Öffnungszeiten | Mittwoch | 15.00 - 17.00 Uhr |
| | Sonntag | 9.45 - 12.00 Uhr |
| Info | Maria Schlautmann, Tel.: 10 55 71 | |

die insel - Stadtbibliothek Marl

| | | |
|----------------|---|-------------------|
| Angebote | Bücherausleihe, Hörbücher, CDs, DVDs und Zeitschriften, Lesecke mit aktuellen Zeitungen und Zeitschriften | |
| Stadtteil | Marl-Mitte | |
| Ort | Bergstr. 230 | |
| Öffnungszeiten | Dienstag - Freitag | 10.00 - 18.00 Uhr |
| | Samstag | 10.00 - 13.00 Uhr |
| | Montag geschlossen | |
| Info | Tel.: 99 42 00, Email: Stadtbibliothek@marl.de | |
| Kosten | <ul style="list-style-type: none">• Entleihe von Büchern, Hörbüchern, CDs und Zeitschriften: Pro Ausleihe wird ein Entgelt von 2,50 Euro erhoben, wahlweise 10,00 Euro pro Jahr. Mit dem Marler Freizeitpass (erhältlich beim Sozialamt der Stadt Marl für Menschen mit geringem Einkommen, Auskünfte unter Tel. 99 - 0) ist die Ausleihe kostenlos.• Entleihe von DVDs und Musik-CDs: 1 Euro pro Stück für sieben bzw. 14 Tage, wahlweise 10 Euro für 12 Monate. Das gilt auch für Inhaber des Marler Freizeitpasses.• Lesecke: Das Angebot in der Lesecke ist kostenlos. Dauer der Leihe <ul style="list-style-type: none">• bei Büchern, Hörbüchern u. Zeitschriften: ca. 4 Wochen,• bei DVDs: 7 Tage,• bei Musik-CDs: 14 Tage | |
| Besonderheiten | Vor der ersten Ausleihe ist der Personalausweis vorzulegen. | |

Katholische Kirchengemeinde St. Bartholomäus

| | | |
|----------------|------------------------------------|-------------------|
| Angebot | Ausleihe von Büchern und Kassetten | |
| Stadtteil | Marl-Polsum | |
| Ort | Kolpingstr. 12, Haus am Turm | |
| Öffnungszeiten | Mittwoch | 16.30 - 18.00 Uhr |
| | Sonntag | 11.00 - 12.30 Uhr |
| Info | Tel.: 97 35 49 | |

Katholische Kirchengemeinde St. Franziskus (früher Christ-König)

| | | |
|----------------|---|-------------------|
| Angebot | Ausleihe von Büchern, Spielen, DVDs, Kassetten, CDs | |
| Stadtteil | Marl-Sickingmühle | |
| Ort | Am Knäpken 31 | |
| Öffnungszeiten | Dienstag | 16.00 - 18.00 Uhr |
| | Samstag | 10.00 - 12.00 Uhr |
| Info | Tel.: 2 23 90 | |

Katholische Kirchengemeinde Liebfrauen

| | | |
|----------------|--|-------------------|
| Angebot | Ausleihe von Büchern, Kassetten, Spielen, DVDs und CDs | |
| Stadtteil | Marl-Sinsen | |
| Ort | Neulandstr. 97, Gemeindezentrum | |
| Öffnungszeiten | Dienstag | 15.00 - 17.00 Uhr |
| | Donnerstag | 18.30 - 20.00 Uhr |
| | Sonntag | 9.30 - 11.30 Uhr |
| Info | Tel.: 50 57 43 | |

Seniorenfreizeiten

Die Arbeiterwohlfahrt, die Caritas, das Deutsche Rote Kreuz und zahlreiche Kirchengemeinden bieten Freizeiten für ältere Menschen an. Für einige Angebote können Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen beim jeweiligen Anbieter einen Antrag auf Beihilfe des Landes Nordrhein-Westfalen zur Seniorenenerholung stellen. Weitere Auskünfte geben die Veranstalter.

Anbieter Arbeiterwohlfahrt
Angebot Seniorenurlaubsreisen mit Reiseleitung im In- und Ausland
Anschrift Lehmbecker Pfad 35, 45770 Marl
Info Susanne Linhart, Tel.: 60 41 18, www.awo-recklinghausen-reisen.de
Die Programme erscheinen jeweils Anfang des Jahres.



Anbieter Caritasverband Marl e.V.
Angebot Seniorenenerholungsreisen mit Reisebegleitung innerhalb Deutschlands
Anschrift Zeppelinstr. 14, 45768 Marl
Info Gisela Höper, Tel.: 69 08 23
Programme erscheinen jeweils Anfang des Jahres.
Besonderheiten Der Caritasverband bietet Seniorinnen und Senioren Tagesreisen unter dem Motto „Verreisen ohne Koffer“ an.



Anbieter Deutsches Rotes Kreuz
Angebot Kreisverband Recklinghausen Erholungsmaßnahmen für Senioren innerhalb Deutschlands
Anschrift Am Polizeipräsidium 1, 45657 Recklinghausen
Info Tel.: 0 23 61 / 93 93 10
Die Programme erscheinen jeweils im Herbst/Winter.



Außerdem bieten folgende Kirchengemeinden
Seniorenurlaube an:

Evangelische Kirchengemeinde - Kreuzkirche
Marl-Sinsen
Info: Wilhelmine Gayk, Tel.: 8 34 25.

Katholische Kirchengemeinde St. Franziskus
Marl-Sickingmühle und Marl-Hamm
(früher Christ-König und St. Barbara)
Info: Schwester Aloysiana, Tel.: 2 23 75,

Computer-Kurse

Angebot Computer-Kurse für Senioren
Zielgruppe Seniorinnen und Senioren
Stadtteil Marl-Mitte
Anbieter die insel - Volkshochschule
Info Tel.: 99 42 99, www.marl.de/vhs/
Email: inselVHS@marl.de

Angebot Computer-Kurse für Senioren
Zielgruppe Seniorinnen und Senioren
Stadtteil/Ort auf Anfrage
Anbieter Martina Hautt, EDV-Dozentin
Info Tel.: 0 23 63 / 97 61 03

Gedächtnistraining

Angebot Gedächtnistraining
Zielgruppe Frauen und Männer ab 50 Jahre
Tag mittwochs, alle 2 Wochen
Uhrzeit 10.30 - 12.00 Uhr und 13.45 - 15.15 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Bachstr. 34, DRK Heim
Kosten auf Anfrage
Anbieter Deutsches Rotes Kreuz
Info Dorothee Düpmann, Tel.: 0 25 91 / 61 64

Angebot Gedächtnistraining
Zielgruppe Frauen und Männer ab 50 Jahre
Tag Mittwoch
Uhrzeit 10.00 - 11.30 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Bergstr. 117
Kosten Kursgebühr (11 Termine: 46,50 Euro)
Anbieter Katholische Familienbildungsstätte
Info Rita Kovacs, Tel.: 3 43 82

| | |
|------------|--|
| Angebot | Gedächtnistraining und Sitztanz für Hochbetagte |
| Thema | Rhythmische Bewegungen, die das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke sowie die Koordination und die Gedächtnisleistung stärken |
| Zielgruppe | Frauen und Männer von 75 bis 99 Jahren |
| Tag | jeden 1. Dienstag im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Heinrich-Böll-Str. 1 |
| Anbieter | Arbeiterwohlfahrt (AWO) |
| Info | Nikola Ottkowski, Tel.: 60 41 22 |

Handarbeiten

Das Material wird von den Teilnehmern mitgebracht und kann unterschiedlicher Art sein.

| | |
|------------|--|
| Angebot | Handarbeitsgruppe |
| Thema | Handarbeiten erstellen für Leprakranke |
| Zielgruppe | Frauen ab 55 Jahre |
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | 14.00 - 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Ort | Altmarkt 8, Pfarrheim St. Georg |
| Anbieter | St. Georg |
| Info | Henni Wiethoff, Tel.: 1 72 68 |

Angebot Handarbeitsgruppe
Thema Nähen, Stricken, Häkeln, Basteln für Basare
Zielgruppe Frauen ab 60 Jahre
Tag Dienstag
Uhrzeit ab 15.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Schüttfeldstr. 12, Pfarrheim St. Bonifatius
Anbieter St. Bonifatius
Info Hedwig Heitkamp, Tel.: 1 84 06

Angebot Handarbeits- und Spiele-Gruppe
Thema Handarbeiten, Spielen und Singen
Zielgruppe Frauen ab 60 Jahre
Tag Donnerstag
Uhrzeit 15.00 - 18.00 Uhr
Stadtteil Marl-Brassert
Ort Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 16a, Pfarrheim St. Pius
Anbieter St. Pius
Info Marianne Kloh, Tel.: 1 33 67

Angebot Handarbeitsgruppe
Thema Fertigen verschiedener Handarbeiten
Zielgruppe Frauen aller Altersgruppen
Tag jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
Uhrzeit 15.00 - 17.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Bergstr. 117, Pfarrheim St. Josef
Anbieter Kirchengemeinde St. Josef
Info Gertrud Fortnagel, Tel.: 3 42 36

Angebot Handarbeitsgruppe
Thema Häkeln, Stricken, Sticken
Zielgruppe Frauen ab 55 Jahre, die Interesse daran haben, in geselliger Runde zu handarbeiten
Tag Dienstag, 14-tägig
Uhrzeit 14.00 - 16.30 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Lipper Weg 6, AWO-Seniorenzentrum
Anbieter Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Info Katharina Böckenholt, Tel.: 4 87 05

Angebot Handarbeitsgruppe
Thema Fertigen verschiedener Handarbeiten
Zielgruppe Frauen ab 60 Jahre
Tag Donnerstag
Uhrzeit 14.00 - 15.30 Uhr
Stadtteil Marl-Sinsen
Ort Goldregenstr. 15, Gemeindezentrum Kreuzkirche
Anbieter Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm)
Info Wilhelmine Gayk, Tel.: 8 34 25

Kochen

Angebot Männer kochen für (ihre) Frauen
Thema Kochen mit gemeinsamem Mittagessen
Zielgruppe Männer (und ihre Frauen)
Tag jeden 3. Donnerstag im Monat
Uhrzeit 9.00 Uhr, Treffen der Kochgruppe
12.00 Uhr, gemeinsames Mittagessen mit Frauen
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Lipper Weg 78, Hans-Katzer-Haus
Kosten auf Anfrage
Anbieter H.I.T. e. V.
Info Tel.: 4 38 06

Künstlerisches Gestalten

| | |
|----------------|--|
| Angebot | Künstlerisches Gestalten |
| Thema | Töpfern, Malen, Zeichnen, Porzellan- und Seidenmalerei, Holz-, Speckstein- und Bronzeskulpturen |
| Zielgruppe | Frauen und Männer, die Freude am künstlerischen Gestalten haben |
| Tag | Montag bis Freitag |
| Uhrzeit | 16.00 - 20.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Brassertstr. 122 e (ehemalige Markenkontrolle der Zeche Brassert) |
| Kosten | Mitglieder des Ma(r)lkasten e.V. zahlen einen jährlichen Beitrag in Höhe von 31,00 Euro. Der Beitrag wird dem Mitglied erlassen, das mindestens 12 x im Jahr während der Öffnungszeiten Aufsicht geführt hat. |
| Anbieter | Ma(r)lkasten e.V. |
| Info | Ursula Müller, Tel.: 1 82 56 |
| Besonderheiten | Mindestens 2x im Jahr (jeweils am 1. Advent und im Mai) stellen die Mitglieder ihre Werke aus. Außerdem finden Einzelausstellungen von Gästen statt. Die Termine werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Während der Öffnungszeiten stehen die Räume auch der interessierten Öffentlichkeit zur Verfügung. |

Lach-Yoga

| | |
|------------|---|
| Angebot | Lach-Yoga: „Mehr Schwung, mehr Lebensfreude“ |
| Thema | Lachen in der Gruppe entspannt und macht glücklich, ist gesund für Herz und Kreislauf, fördert die Leistungsfähigkeit und stärkt das Immunsystem. |
| Zielgruppe | Frauen und Männer |
| Tag/Ort | auf Anfrage |
| Anbieter | Gabriele Ikinger-Büse, Hasya-Yoga-Lehrerin |
| Info | Tel.: 0 23 66 / 93 94 40 www.lach-effekt.de, Email: mail@lach-effekt.de |

Politikgespräche

| | |
|------------|--|
| Angebot | Stammtischgespräche der CDU Senioren-Union |
| Zielgruppe | Frauen und Männer von 55 bis 99 Jahren |
| Tag | jeweils am letzten Donnerstag eines Monats |
| Uhrzeit | 17.00 Uhr |
| Stadtteil | Alt-Marl |
| Ort | Loestr. 20, Gaststätte Weiss |
| Anbieter | CDU Senioren-Union, Stadtverband Marl |
| Info | Berta Holtmann, Tel.: 1 34 48 |

| | |
|------------|---|
| Angebot | CDU-Seniorenstammtisch des Stadtverbandes Marl im Hans-Katzer-Haus |
| Thema | Seniorenrelevante Vorträge, weitere Veranstaltungen, wie Tagesfahrten oder Reisen |
| Zielgruppe | Frauen und Männer von 55 bis 99 Jahren |
| Tag | jeweils am letzten Mittwoch eines Monats |
| Uhrzeit | 18.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Drewer |
| Ort | Hans-Katzer-Haus, Lipper Weg 78 |
| Anbieter | CDU Stadtverband Marl |
| Info | Ursula Müller, Tel.: 1 82 56 |

| | |
|------------|--|
| Inhalt | Stammtischgespräche der AG 60 plus |
| Thema: | Vorträge und Informationsgespräche, Ausflüge |
| Zielgruppe | Frauen und Männer von 55-99 Jahren |
| Tag | jeden 3. Mittwoch im Monat |
| Uhrzeit | 15.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Hüls |
| Ort | Lipper Weg 89, Gaststätte „Kluge“ |
| Anbieter | AG 60 plus, SPD Stadtverband Marl |
| Info | Willi Kuprat, Tel.: 6 57 79, 0170 311 46 89 |

Seniorenorchester

| | |
|------------|--|
| Angebot | Seniorenorchester |
| Thema | gemeinsames Musizieren und Auftritte |
| Zielgruppe | Menschen ab 50 Jahren, die ein Musikinstrument haben und darauf spielen können |
| Tag | jeden Freitag (Proben) |
| Uhrzeit | 17.30 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Goethestraße 37, Dr.-Carl-Sonnenschein-Schule |
| Kosten | Jahresbeitrag 25,00 Euro |
| Anbieter | Seniorenorchester Marl e.V. |
| Info | Bettina Lensing, Tel.: 1 22 51 |
| Leitung | Edith Pilch |

Spiele (Gesellschaftsspiele)

| | |
|------------|--|
| Angebot | Spiele verschiedener Gesellschaftsspiele |
| Zielgruppe | Frauen ab 60 Jahre |
| Tag | Dienstag |
| Uhrzeit | 14.30 - 18.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Brassert |
| Ort | Gemeindezentrum Schachtstr. 104, Erlöserkirche |
| Anbieter | Ev. Stadt-Kirchengemeinde Marl (esm) |
| Info | Ulrike Reiß, Tel.: 1 84 34, Di + Do 10.00 -12.00 Uhr |

Angebot Skat - Spiel für jedermann und jede Frau
Zielgruppe Seniorinnen und Senioren
Tag Mittwoch
Zeit 14.30 - 18.00 Uhr
Stadtteil Marl-Drewer
Ort Lipper Weg 178
Anbieter Hans-Katzer-Haus
Info Bernhard Dahlhaus, Tel.: 3 27 64

Angebot Karten und Gesellschaftsspiele
Zielgruppe Frauen und Männer im Alter von 60 bis 99 Jahren
Tag jeden letzten Donnerstag im Monat
Zeit 14.30 - 17.30 Uhr
Stadtteil Marl-Hamm
Ort Hammer Str. 68, Pfarrheim Christ-König
Anbieter Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus
Info Margret Hoffmann, Tel.: 2 13 69

Angebot Gesellschafts- und Kartenspiele
Zielgruppe Frauen und Männer im Alter von 60 bis 90 Jahren
Tag Dienstag Donnerstag
Uhrzeit 15.00 - 18.00 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr
Stadtteil Marl-Hüls
Ort Bachstr. 34, DRK-Heim
Anbieter Deutsches Rotes Kreuz
Info Irmgard Schilitz, Tel.: 4 68 31

Theatergruppen

| | |
|------------|---|
| Angebot | Theatergruppe |
| Thema | Einübung von kleinen Theaterstücken, die zu verschiedenen Gelegenheiten aufgeführt werden |
| Zielgruppe | Frauen |
| Tag | Montag |
| Uhrzeit | 9.00 Uhr |
| Stadtteil | Marl-Lenkerbeck |
| Ort | Hülsbergstr. 167, Pfarrzentrum St. Marien |
| Anbieter | Gemeinde St. Marien |
| Info | Gudrun Rosengarten, Tel.: 4 32 37 |

| | |
|-------------|--|
| Angebot | Theatergruppe |
| Thema | Einüben von Theaterstücken, die zu verschiedenen Gelegenheiten aufgeführt werden |
| Zielgruppe | Frauen von 55 bis 80 |
| Tag/Uhrzeit | auf Anfrage |
| Stadtteil | Marl-Hamm |
| Ort | Merkelheider Weg 21, „Pütt“ |
| Anbieter | Arbeiterwohlfahrt (AWO) |
| Info | Edith Kunze, Tel.: 2 16 85 |

Netzwerk - Bürgerengagement

Das Netzwerk Ehrenamt und Selbsthilfe entwickelt und fördert Freiwilligenarbeit, Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement im Kreis Recklinghausen.

Das Netzwerk unterstützt engagierte Menschen dabei, ihre freie Zeit, Fähigkeiten und Fertigkeiten im Rahmen freiwilliger Tätigkeit sinnvoll einzusetzen.

Freiwilligenzentrum und Selbsthilfe-Kontaktstelle
für den Kreis Recklinghausen
Halterner Straße 6
45657 Recklinghausen

Tel.: 0 23 61 / 10 97 35

Fax: 0 23 61 / 10 97 43

Email: n-e-s@t-online.de

www.netzwerk-buergerengagement.de

ZWAR-Gruppen (Zwischen Arbeit und Ruhestand)



Die Zielgruppen sind Menschen ab 50 Jahren aufwärts. Die bestehenden Marler ZWAR-Gruppen sind gemischt aus Männern und Frauen. Die Gruppenmitglieder gestalten ihre Freizeit selbst. Die Aktivitäten richten sich daher nach den Interessen der Gruppenmitglieder. Die Gruppen unternehmen z.B. Besichtigungen, radeln, wandern oder veranstalten Spiel-nachmittage. ZWAR-Gruppen gibt es in mehreren Stadtteilen, sie stehen aber allen Bewohnerinnen und Bewohnern Marls offen gegenüber.

ZWAR-Gruppe

Tag der Basisgruppentreffen
Schwerpunkt

Uhrzeit
Stadtteil
Ort

Info

Marl-Brassert

Mittwoch
gemeinsame Freizeitgestaltung,
Spiele, Kegeln, Fahrradfahren etc.
14.00 - 18.00 Uhr

Marl-Brassert

Gemeindezentrum der Dreifaltigkeits-
gemeinde
Brassertstr. 42 / Ecke Martin-Luther-
Straße, Café TriAngel
Wilhelm Maninger, Tel. 1 50 42

ZWAR-Gruppe

Basisgruppentreffen
Schwerpunkt

Uhrzeit
Stadtteil
Ort
Info

Marl-Hamm

Dienstag, 14-tägig
gemeinsame Freizeitgestaltung,
unter anderem Theaterbesuche,
Ausflüge etc.

16.00 - 18.00 Uhr

Marl-Hamm

Bachackerweg 89 a, Stadtteilbüro
Inge Hoffmann, Tel. 2 38 59

ZWAR-Gruppe

Basisgruppentreffen
Schwerpunkt

Uhrzeit
Stadtteil
Ort

Info

Marl-Lenkerbeck

Mittwoch,
vorwiegend Singlegruppe mit viel Spiel
und Spaß

15.00 - 18.00 Uhr

Marl-Hüls

Mozartstr. 4 / Ringerottstraße,
Versöhnungszentrum

Gisela Landau, Tel. 0209 / 3 18 91 39

Marie Louise Schürmann, Tel. 8 69 34

ZWAR-Gruppe

Basisgruppentreffen

Schwerpunkt

Uhrzeit
Stadtteil
Ort

Info

Marl-Ost

Mittwoch, 14-tägig in den
ungeraden Wochen

Kultur, sozialer Einsatz, Veranstaltung
von Seminaren

Ehepaare und Singles sind willkommen

18.00 - 20.00 Uhr

Marl-Hüls

Mozartstr. 4 / Ringerottstraße,
Versöhnungszentrum

Inge Kalbus, Tel. 98 65 89

Notizen

Notizen



**Trägerunabhängige Beratungsstelle
für Senioren, Pflegebedürftige
und deren Angehörige**



Direkt im Rathaus

Rathaus, Zentralgebäude

**Telefon: 99 - 22 96 und 99 - 22 85
Terminabsprache empfohlen**



Das Informationsbüro
der Stadt Marl
im Marler Stern



Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.30 - 18.00 Uhr
Sa 9.30 - 13.00 Uhr

i-Punkt Marl

Informationen über das Freizeit- und Kulturangebot in Marl

Tourismusinformationen über Marl

Verkauf von Theater- und Konzertkarten

Fahrkarten für die Deutsche Bahn (Fernverkehr)

Allgemeine Auskünfte über Verwaltungsleistungen

Entgegennahme und Weiterleitung von Anträgen und Anregungen

Verkauf von stadteigenen und -typischen Produkten

Stadtrundfahrten/ Rathausbesichtigungen

Telefon: 0 23 65 / 99 43 10

Email: i-punkt@marl.de



www.marl.de