



# Kursprogramm

## 2. Halbjahr 2026

**Gemeinsam aktiv werden und Freude an Bewegung finden.**

*Yoga, Pilates, Functional Training uvm.*

Anmeldung und Auskunft unter:

**02365 95 95 20** oder

**[kundenbetreuung@therapiecenter-marl.de](mailto:kundenbetreuung@therapiecenter-marl.de)**

---

Alle gesetzlichen Krankenkassen übernehmen **2x jährlich**, bei regelmäßiger Teilnahme **bis zu 100 %**, die Kosten von zertifizierten Präventionskursen. Alle bezuschussungsfähigen Kurse sind entsprechend mit „Krankenkassenzuschluss“ gekennzeichnet.



# Pilates

Pilates stärkt Körperkraft, Flexibilität und Koordination, fördert das Körperbewusstsein und kräftigt Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur.



## Pilates „sanft“

-Krankenkassenzuschuss-

Sanfter Pilateskurs für Rumpfkraft, ergänzt mit YinYoga Elementen, Atemübungen und Entspannung. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

**MONTAG** 15:00 - 15:50 Uhr **Quartalskurs** mit Barbara

**MONTAG** 16:00 - 16:50 Uhr **Quartalskurs** mit Sabine

Kosten: 67,50 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 135 €/Quartal

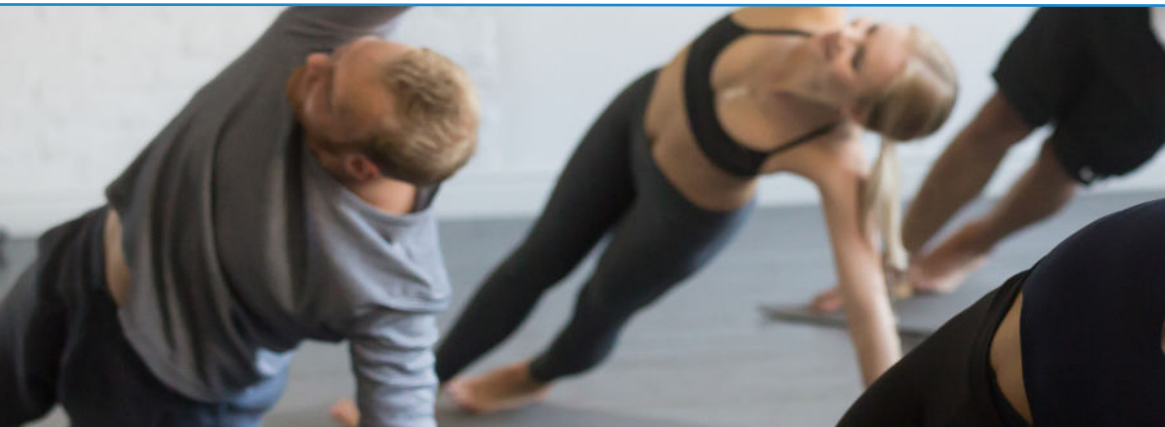


## Pilates für Anfänger **NEU!**

-Krankenkassenzuschuss-

**DIENSTAG** 09:00 - 09:50 Uhr 25.08. - 27.10.2026 mit Jessica

Kosten: 135 €/10 Wochenkurs





## Pilates - Quartalskurse

-Krankenkassenzuschnitt-

Beginn jeweils Anfang JANUAR/APRIL/JULI/OKTOBER

### MONTAG

09:00 - 09:50 Uhr mit Bettina

18:00 - 18:50 Uhr mit Sabine

19:00 - 19:50 Uhr mit Sabine

### MITTWOCH

09:00 - 09:50 Uhr mit Bettina

10:00 - 10:50 Uhr mit Sabine

11:00 - 11:50 Uhr mit Sabine

17:00 - 17:50 Uhr mit Barbara

18:00 - 18:50 Uhr mit Luisa

### DIENSTAG

10:00 - 10:50 Uhr mit Annkathrin

18:00 - 18:50 Uhr mit Steffi

19:30 - 20:20 Uhr mit Steffi

20:30 - 21:20 Uhr mit Steffi

### DONNERSTAG

09:00 - 09:50 Uhr mit Jessika

19:00 - 19:50 Uhr mit Annkathrin

20:00 - 20:50 Uhr mit Annkathrin

---

Kosten: **67,50 €**/Quartal für PA  
Mitglieder sonst **135 €**/Quartal



# Functional Training

**Quartalskurse** - Beginn jeweils Anfang JANUAR/APRIL/JULI/OKTOBER

Functional Training fördert Fettverbrennung, Muskelaufbau und straffe Konturen. Abwechslungsreiche Einheiten aus HIT, Langhantelübungen und Zirkeltraining sorgen für ständig neue Herausforderungen und einen gesünderen Körper. -Krankenkassenzuschuss-

**MITTWOCH** 20:00 - 20:50 Uhr mit Marvin

Kosten: 67,50 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 135 €/Quartal

**DONNERSTAG** 19:00 - 19:50 Uhr mit Marvin **Kleingruppentraining**

Kosten: 99 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 199 €/Quartal



# Kraft Aktiv -Krankenkassenzuschuss-

**Quartalskurse** - Beginn jeweils Anfang JANUAR/APRIL/JULI/OKTOBER

Das gezielte Krafttrainingsprogramm verbessert nicht nur die Muskelkraft, sondern stärkt auch das Herz-Kreislauf-System und fördert Beweglichkeit sowie Koordination.

**DONNERSTAG** 18:00 - 18:50 Uhr mit Michelle

**FREITAG** 10:00 - 10:50 Uhr mit Erik **NEU ab Juli!**

Kosten: 67,50 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 135 €/Quartal

# Personal Training

**Individuell betreut. Effektiv trainieren. Ziel erreichen.**

Beim **Personal Training** steht dein persönliches Ziel im Mittelpunkt. Gemeinsam mit einem unserer qualifizierten Trainer entwickelst du ein individuell abgestimmtes Trainingskonzept – passend zu deinem Fitnesslevel, deinem Alltag und deinen gesundheitlichen Voraussetzungen. Ob Muskelaufbau, Gewichtsreduktion, mehr Beweglichkeit oder Prävention: Durch die persönliche Betreuung trainierst du effizienter, sicherer und bleibst langfristig motiviert.

**Termin:** individuell nach Vereinbarung

**Preise** 1:1 Personal Training:

**30 Minuten**

70 €

**60 Minuten**

100 €

**45 Minuten**

85 €

*\*Ermäßigung bei Abo Basic und Plus\**

**Preise** Quartalskurs Smallgroup:

**60 Minuten pro Woche - 499 € / Quartal und Person (3 TN)**

**60 Minuten pro Woche - 599 € / Quartal und Person (2 TN)**

---

## Own your Studio

Mit **Own your Studio** kannst du unser Fitnessstudio außerhalb der regulären Öffnungszeiten mit einem unserer Trainer exklusiv nutzen.

Trainiere alleine oder gemeinsam mit Freunden, Familie oder Kollegen – ganz ohne Trubel und in privater Atmosphäre. Effizienter, sicherer und du bleibst langfristig motiviert.

*Kosten auf Anfrage!*



# Senior Fit

-Krankenkassenzuschluss-

**Quartalskurse** - Beginn jeweils Anfang **JANUAR/APRIL/JULI/OKTOBER**

Senior Fit ist ein speziell für Senioren entwickelter Fitnesskurs zur Verbesserung von Mobilität, Ausdauer und Kraft für ein aktives Leben im Alter. Mit gezielten Übungen für Rücken, Schultern und Sturzprophylaxe begleitet dich unsere qualifizierte Trainerin. Koordinations- und Dehnübungen runden das Training in der Gruppe ab und sorgen für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

**MONTAG** 14:00 - 14:50 Uhr mit Wiebke

**FREITAG** 10:00 - 10:50 Uhr mit Wiebke

Kosten: **67,50 €**/Quartal für PA Mitglieder sonst **135 €**/Quartal



# Qi Gong

-Krankenkassenzuschluss-

**Quartalskurse** - Beginn jeweils Anfang **JANUAR/APRIL/JULI/OKTOBER**

Erlebe mit Qigong die harmonische Verbindung von Körper und Geist. Fließende Bewegungen, bewusstes Atmen und Meditation steigern deine Energie und bringen inneren Frieden. Finde Balance zwischen Entspannung und Vitalität.

**MITTWOCH** 15:00 - 16:00 Uhr mit Barbara

Kosten: **67,50 €**/Quartal für PA Mitglieder sonst **135 €**/Quartal



# Gerätekrafttraining

(Fitness Ampel) - Ganzkörperkräftigung

## Biocircuit Kraft-Zirkel-Training

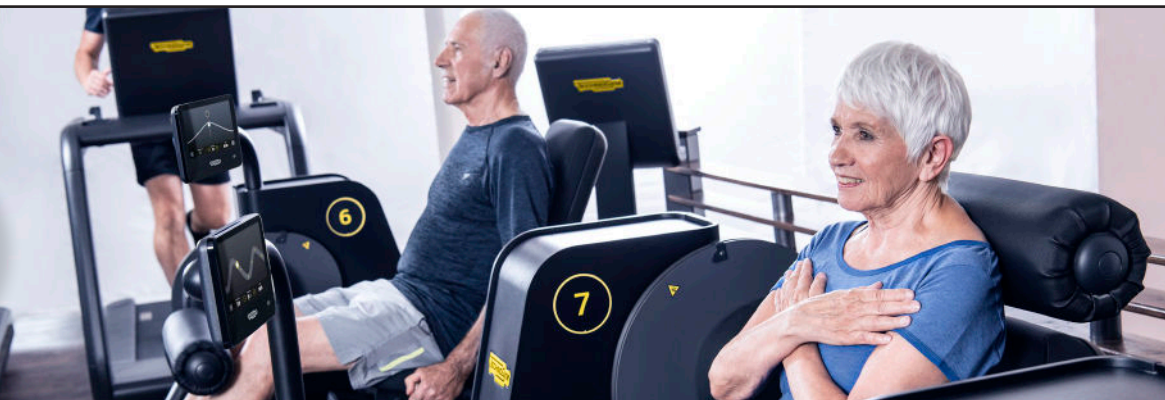
-Krankenkassenzuschuss-

Entdecke dein Sportpotenzial mit neun innovativen Kraftgeräten: Baue Muskeln auf, fördere Atmung und Durchblutung, und steigere dein Körperbewusstsein. Der Kurs führt dich zu einem stärkeren, gesünderen Ich. Beim Biocircuit Kraft-Zirkel-Training absolvierst du, begleitet von unserer Trainerin, zwei Runden an den Geräten. Gezielte Dehnübungen für mehr Flexibilität runden das Training ab. Während der gesamten Kurszeit kannst du so oft trainieren, wie du möchtest.

<b>DONNERSTAG</b>	30.07. - 10.09.2026	15:00 - 16:00 Uhr oder 19:00 - 20:00 Uhr
<b>MITTWOCH</b>	21.10. - 07.12.2026	15:00 - 16:00 Uhr
<b>DONNERSTAG</b>	22.10. - 08.12.2026	15:00 - 16:00 Uhr oder 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: 149 €/8 Wochenkurs

mit Katja



# Ross und Reiter

Unser Kurs **Ross und Reiter** ist die perfekte Kombination aus physiotherapeutischer Expertise und sportartspezifischem Training.

Hier dreht sich alles um Haltungskorrektur, Muskelaufbau, Ausdauersteigerung, Koordinationsverbesserung und Beweglichkeit. Mit kompetenten Trainern, die selbst aus dem Reitsport kommen, erhältst du ein individuell angepasstes Training. In unseren Kleingruppen profitierst du von persönlicher Betreuung und einem unterstützenden Umfeld.

**Bereite dich darauf vor, in Topform zu sein - nicht nur für dich, sondern auch für dein Pferd.**

## Ross und Reiter im Überblick:

- InBody Körperzusammensetzungsanalyse
- Sportspezifisches Training in Kleingruppen
- Abschlussgespräch

## 10 Trainingseinheiten

*Anmeldung und Auskunft:*

**02365 95 95 20**



**Kosten: 299 €**

# KERN! Gesund

Du möchtest dich **fitter** fühlen, **ausgeschlafen** und **wohl** in deiner Haut? Du willst etwas ändern, weißt aber nicht, wo du genau anfangen sollst?

**Wir fördern deine Gesundheit mit dir!**

## Unser Angebot im Überblick:

- Individuelle Gesundheitsanalyse
- Maßgeschneiderter Plan
- Ganzheitlicher Ansatz: Ernährung, Bewegung, Bewusstsein
- Unterstützung auf deinem Weg

## Unsere Ressourcen für dich:

- **Ernährung:** Beratung, Sprechstunden, Tests
- **Körper:** Training, Kurse, Reaxing
- **Bewusstsein:** Coaching, Therapien, Entspannungskurse

**Mache jetzt den ersten Schritt zu deinem neuen Ich und scanne den QR Code!**





## Sanfter Yoga-Flow

Lass dich von harmonischen Bewegungen und achtsamem Atem tragen. Erlebe eine Yoga-Praxis, die Körper und Geist verbindet. Unsere Kurse fördern Flexibilität, stärken die Muskulatur und beruhigen den Geist.

**MONTAG**      18:15 - 19:45 Uhr      Durchgehend      mit Beate  
Kosten: **28,50 €**/Monat für PA Mitglieder sonst **57 €**/Monat

**MONTAG**      17:00 - 18:00 Uhr      Durchgehend      mit Beate  
Kosten: **22,50 €**/Monat für PA Mitglieder sonst **45 €**/Monat



## Hatha Yoga

**NEU ab Juli!**

-Krankenkassenzuschuss-

**DIENSTAG**      17:00 - 18:00 Uhr      Quartalskurs      mit Monika  
Kosten: **135 €**/Quartal für PA Mitglieder sonst **67,50 €**/Quartal



## Sanfter Yoga Flow & Pranayama

Ein ruhiger Yoga-Flow mit Fokus auf Atmung und achtsame Bewegung. Sanfte Mobilisation, fließende Sequenzen und gezielte Atemübungen (Pranayama) fördern Entspannung und innere Balance.

**FREITAG**      15:30 - 16:30 Uhr      Durchgehend      mit Regina  
Kosten: **22,50 €**/Monat für PA Mitglieder sonst **45 €**/Monat



## Yin-Yoga



Entspanne und dehne deine Muskeln sanft und nachhaltig. In diesem Kurs findest du Ruhe durch sanfte Dehnungen, die Spannungen lösen und deine Flexibilität fördern. Jeder Yoga-Moment wirkt wie eine wohltuende Umarmung für die Seele, hilft Stress abzubauen und inneren Frieden zu finden.

**DIENSTAG**      12:00 - 13:30 Uhr      Durchgehend      mit Sandra

Kosten: 28,50 €/Monat für PA Mitglieder sonst 57 €/Monat

## Sanftes Hatha-Yoga



Durch sanfte Asanas und fließende Bewegungen, begleitet von bewusster Atmung, gewinnst du Beweglichkeit, stärkst die Muskulatur und beruhigst den Geist. Ein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung schärft das Körperbewusstsein und stärkt deine innere Balance.

**MONTAG**      09:00 - 10:30 Uhr      Durchgehend      mit Marion

10:45 - 12:15 Uhr      Durchgehend      mit Marion

Kosten: 28,50 €/Monat für PA Mitglieder sonst 57 €/Monat



## Hatha meets Yin

Erlebe in Hatha meets Yin die Verbindung von Kraft und Tiefe. Diese Kurse kombinieren die Stärkung des Hatha-Yoga mit der tiefen Entspannung des Yin-Yoga. Finde die perfekte Balance zwischen Aktivität und Ruhe, kräftige deine Muskeln und tauche zugleich in die entspannende Tiefe des Yin ein.

**DIENSTAG**      19:00 - 20:30 Uhr      Durchgehend      mit Tatjana

**MITTWOCH**      19:30 - 21:00 Uhr      Durchgehend      mit Tatjana

Kosten: 28,50 €/Monat für PA Mitglieder sonst 57 €/Monat



# Line Dance

Line Dance ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Bewegung, Musik und Gemeinschaft miteinander verbindet. In festen Schrittfolgen tanzt die Gruppe synchron zur Musik, ganz ohne festen Tanzpartner. So entsteht eine motivierende Atmosphäre, in der Bewegung leichtfällt und richtig Spaß macht.

Der Kurs verbessert Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht und stärkt gleichzeitig die Muskulatur. Durch das Training zur Musik werden außerdem Konzentration und Gedächtnis gefördert. Line Dance eignet sich daher ideal für alle, die sich gerne bewegen, fit bleiben möchten und dabei die Freude am Tanzen entdecken oder wiederfinden wollen.

**Der Kurs wird von Annette Hornschuch und Rainer Trotzek, den Deutschen Meistern im Newcomer Gold Line Dance, geleitet.**

*Zusätzlich zum Kurs werden zwei Workshops angeboten (siehe linke Seite).*

**MONTAG**

20:00 - 21:00 Uhr

05.10. - 07.12.2026

Kosten: **119 €**/10 Wochenkurs



# Wir suchen dich

## Werde Teil des Teams im TherapieCenter Marl!

Du bist zuverlässig, engagiert, die Patientenzufriedenheit und das Teamklima steht bei Dir an erster Stelle?

**Dann bist Du bei uns genau richtig!**

### Wir suchen ab sofort:

- Physiotherapeuten
- Manualtherapeuten
- Lymphtherapeuten
- Bobath-Therapeuten
- Vojta-Therapeuten
- Osteopathen
- Yogalehrer/Pilatestrainer
- Sportwissenschaftler
- uvm.

für eine unbefristete Voll-/Teilzeitstelle zur Erweiterung unseres Teams.

### Was Dich erwartet:

- moderne Praxis
- Angenehmes Arbeitsklima
- Interne Schulungen
- Unbefristete Festanstellung
- Unterstützung bei Fortbildungen
- Mentoren für Berufsanfänger
- Trainingsbereiche mit innovativen Trainingsgeräten
- Voll-/Teilzeitstelle mit flexibler Zeiteinteilung

## Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

**info@therapiecenter.de / z.Hd. Tobias Kaufhold**



# Anmeldung

Name / Vorname

Geburtsdatum

Telefon

Krankenkasse

E-Mail

Kurs-Titel

Zeitraum

Wochentag/Uhrzeit

Gebühr

SEPA-

Lastschriftmandat

Kontoinhaber

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Kreditinstitut (Name & BIC)

IBAN

TherapieCenter Marl, Victoriastraße 59, 45772 Marl  
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE56 ZZZ 0000 2847075

## Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Ihre Anmeldung wird von uns nicht noch einmal schriftlich bestätigt. Der Kurs findet statt, wenn keine Absage unsererseits erfolgt. Es gelten die Datenschutzbestimmungen und die AGB der TherapieCenter Marl GmbH.

Ich ermächtige die TherapieCenter Marl GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der TherapieCenter Marl GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort / Datum

Unterschrift





## Leistungen

### Physiotherapie:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- KG-ZNS
- Manuelle Lymphdrainage
- Klassische Massageformen
- Gerätegestützte Krankengymnastik (KGG)
- D1-Heilmittelkombinationen
- KG bei Kiefergelenkdysfunktionen (CMD)
- Wärme-/Kälte-/Elektrotherapie
- Kinesiotaping
- Hausbesuche
- GLA:D ®

### Heilpraktik:

- Akupunktur
- Osteopathie
- Craniosacrale-Therapie
- Physiotherapie ohne ärztliche VO

### Ernährungsberatung:

### Rehabilitationssport:

- T-Rena
- Entstauungsgymnastik
- Hockergymnastik

**02365 95 95 0**

## Leistungen

### Medizinisches Aufbautraining

**Dr.Wolff Rückenzentrum**

**Personal Training**

**Small Group Training**

**Reaxing**

### Medizinische Testverfahren:

- InBody-Körperanalyse
- PWC Ausdauerstest
- Dr.Wolff Back-Check

**Gewichtsmangement**

**BGF/BGM**

**Gesundheitskurse**

**02365 95 95 25**

*kundenbetreuung@therapiecenter-marl.de*

*www.physioactive.de*

**Mehr von uns hier:**



therapiecenter\_marl



therapiecentermarl



TherapieCenter Marl

PhysioActive im TCM

