

Kursprogramm
1.Halbjahr 2027

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

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

Pilates

-Krankenkassenzuschuss-

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

Pilates „sanft"

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

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

Kosten: 74,25 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 148,50 €/Quartal

Pilates für Anfänger

DIENSTAG **09:00 - 09:50 Uhr** **12.01. - 16.03.2027** **mit Jessika**

Kosten: 148,50 €/10 Wochenkurs



Pilates - Quartalskurse

-Krankenkassenzuschuss-

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

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

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

DONNERSTAG

09:00 - 09:50 Uhr mit Jessika
19:00 - 19:50 Uhr mit Annkathrin
20:00 - 20:50 Uhr mit Annkathrin

Kosten: 74,25 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 148,50 €/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	
FREITAG	14:00 - 14:50 Uhr	mit Marvin	

Kosten: 74,25 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 148,50 €/Quartal

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

Kosten: 108,90 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 218,90 €/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

Kosten: 74,25 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 148,50 €/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.

	30 Minuten	60 Minuten	45 Minuten
Termin: individuell nach Vereinbarung			
Preise 1:1 Personal Training:	**70 €**	**100 €**	**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

-Krankenkassenzuschuss-

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 Erik**
FREITAG	**10:00 - 10:50 Uhr**	**mit Luisa**

Kosten: 74,25 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 148,50 €/Quartal

Qi Gong

-Krankenkassenzuschuss-

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: 74,25 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 148,50 €/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.
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.

MITTWOCH	06.01. - 24.02.2027	**15:00 - 16:00 Uhr**
DONNERSTAG	07.01. - 25.02.2027	**15:00 - 16:00 Uhr** oder **18:00 - 19:00 Uhr**
MITTWOCH	10.03. - 28.04.2027	**15:00 - 16:00 Uhr**
DONNERSTAG	11.03. - 29.04.2027	**15:00 - 16:00 Uhr** oder **18:00 - 19:00 Uhr**
MITTWOCH	02.06. - 21.07.2027	**15:00 - 16:00 Uhr**
DONNERSTAG	03.06. - 22.07.2027	**15:00 - 16:00 Uhr** oder **18:00 - 19:00 Uhr**

Kosten: 159 €/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 €

Gesundheitsberatung

30 Minuten Zeit für deine Fragen, Orientierung und individuelle Empfehlungen.

Dein persönlicher Start im TherapieCenter Marl!

Für deine Gesundheit. Für dein Wohlbefinden.

Du möchtest unser TherapieCenter kennenlernen und erfahren, welche Möglichkeiten wir dir für deine Gesundheit bieten?

Wir beraten dich persönlich und individuell.

- Persönliche Beratung
- Individuelle Lösungen
- Ganzheitlicher Ansatz
- Mehr Lebensqualität

Jetzt einen Termin vereinbaren!

02365 95 95 20



Sanfter Yoga-Flow

Yoga House

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: 31,35 €/Monat für PA Mitglieder sonst 62,70 €/Monat

Faszienyoga

Löse Spannungen und schenke deinem Körper neue Beweglichkeit. Sanfte Dehnungen und achtsame Bewegungen fördern die Flexibilität und sorgen für ein angenehm leichtes Körpergefühl.

MONTAG	**17:00 - 18:00 Uhr**	**Durchgehend**	**mit Beate**

Kosten: 24,75 €/Monat für PA Mitglieder sonst 49,50 €/Monat

Hatha meets Yin

Verbinde die Kraft des Hatha-Yoga mit der tiefen Entspannung des Yin-Yoga. Stärke deinen Körper, finde Ruhe und erlebe die Balance zwischen Aktivität und Entspannung.

DIENSTAG	**19:00 - 20:30 Uhr**	**Durchgehend**	**mit Tatjana**
MITTWOCH	**19:30 - 21:00 Uhr**	**Durchgehend**	**mit Tatjana**

Kosten: 31,35 €/Monat für PA Mitglieder sonst 62,70 €/Monat

FREITAG	**15:30 - 16:30 Uhr**	**Durchgehend**	**mit Regina**

Kosten: 24,75 €/Monat für PA Mitglieder sonst 49,50 €/Monat

Yin-Yoga

Entspanne und dehne deine Muskeln sanft. Wohltuende Dehnungen lösen Spannungen, fördern die Flexibilität und schenken dir Ruhe und Entspannung.

DIENSTAG	**12:00 - 13:30 Uhr**	**Durchgehend**	**mit Daniela**
DONNERSTAG	**17:30 - 18:50 Uhr**	**Durchgehend**	**mit Daniela**

Kosten: 31,35 €/Monat für PA Mitglieder sonst 62,70 €/Monat

Sanftes Hatha-Yoga

Sanfte Asanas, fließende Bewegungen und bewusste Atmung fördern deine Beweglichkeit, stärken den Körper und schenken dir innere Balance.

MONTAG	**09:00 - 10:30 Uhr**	**Durchgehend**	**mit Marion**
	10:45 - 12:15 Uhr	**Durchgehend**	**mit Marion**

Kosten: 31,35 €/Monat für PA Mitglieder sonst 62,70 €/Monat

Hatha Yoga

-Krankenkassenzuschuss-

Finde deine Balance zwischen Kraft und Entspannung. Bewusste Bewegungen und ruhige Atemübungen stärken den Körper, fördern die Beweglichkeit und schenken neue Ruhe.

DIENSTAG	**17:00 - 18:00 Uhr**	**Quartalskurs**	**mit Monika**

Kosten: 148,50 €/Quartal für PA Mitglieder sonst 74,25 €/Quartal

Workshops

Kosten: 39 € / 2 Std. Workshop

Yoga für Senioren	17.01.2027	10:30 - 12:30 Uhr	mit Marion
Restorative Yoga	30.01.2027	11:00 - 13:00 Uhr	mit Nino
Faszienyoga	20.02.2027	10:00 - 12:00 Uhr	mit Beate



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.



MONTAG

20:00 - 21:00 Uhr

Ab 04.01.2027

Kosten: 49,50 €/Monat

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!

kaufhold@therapiecenter-marl.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.

☐ Ja, ich möchte regelmäßig den Newsletter mit aktuellen Informationen erhalten.

Ort / Datum

Unterschrift

TherapieCenter
die Physiotherapeuten

PhysioActive
die Bewegungsexperten

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 Ausdauertest
- Dr.Wolff Back-Check

Gewichtsmanagement
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