

SPORT im Park MARL

20.07. – 31.08.2026

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

Gemeinsam draußen aktiv! Für Alle!

**OHNE
ANMELDUNG
UND
KOSTENFREI**

36 kostenlose Sportangebote in den Sommerferien



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

Alle Angebote und mehr Informationen unter: www.ssv-marl.de



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



KREISSPORTBUND
RECKLINGHAUSEN

StadtSport
Verband Marl e. V.



Stadt
MARL

AOK 
Die Gesundheitskasse.

PROGRAMMÜBERSICHT:

Woche 1: 20.07. - 26.07.2026

Montag	20.07.26	Aroha	B. Schmidt	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Intervall Cardio Training mit Matte K. Samberger		Gänsebrink
Donnerstag	23.07.26	Intervall Cardio Training mit Matte K. Samberger		Volkspark
	18 - 19 Uhr	Aroha	H. Hohmann	Gänsebrink
Samstag	25.07.26	Senioren sport (11 Uhr)	J. Kirstein	Volkspark
	10 - 11 Uhr	Yin Yoga	H. Hohmann	Gänsebrink

Woche 2: 27.07. - 02.08.2026

Montag	27.07.26	Mild Yoga speziell für Senioren D. Aleff		Volkspark
	18 - 19 Uhr	Qi Gong	H. Hohmann	Gänsebrink
Donnerstag	30.07.26	Fit & Fun	B. Schmidt	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Intervall Cardio Training mit Matte K. Samberger		Gänsebrink
Samstag	01.08.26	Senioren sport (11 Uhr)	J. Kirstein	Volkspark
	10 - 11 Uhr	Qi Gong	H. Hohmann	Gänsebrink

Woche 3: 03.08. - 09.08.2026

Montag	03.08.26	Aroha	B. Schmidt	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Gehirn in Balance	T. Michalak	Gänsebrink
Donnerstag	06.08.26	Wirbelsäulengymnastik	A. Drees	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Faszienyoga	H. Hohmann	Gänsebrink
Samstag	08.08.26	Senioren sport (11 Uhr)	J. Kirstein	Volkspark
	10 - 11 Uhr	Zumba	Y. Reichmann	Gänsebrink

Mehr Informationen unter: www.ssv-marl.de

PROGRAMMÜBERSICHT:

Woche 4: 10.08. - 16.08.2026

Super Montag	10.08.26	Zumba	Y. Reichmann	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Schnuppertauchen	S. Koppers	G-H-Bad
		Qi Gong	H. Hohmann	Gänsebrink
Donnerstag	13.08.26	Linedance	A. Meinhard	Overbergschule
	18 - 19 Uhr	Fit & Fun	B. Schmidt	Gänsebrink
Samstag	15.08.26	Zumba	Y. Reichmann	Volkspark
	10 - 11 Uhr	Qi Gong	H. Hohmann	Gänsebrink

Woche 5: 17.08. - 23.08.2026

Super Montag	17.08.26	Linedance	A. Meinhard	Overbergschule
	18 - 19 Uhr	Schnuppertauchen	S. Koppers	G-H-Bad
		Zumba	S. Risthaus	Gänsebrink
Donnerstag	20.08.26	Aroha	H. Hohmann	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Walking / Fitness	D. Kubiak	Gänsebrink

Woche 6: 24.08. - 30.08.2026

Montag	24.08.26	Linedance	A. Meinhard	Overbergschule
	18 - 19 Uhr	Zumba	S. Risthaus	Gänsebrink
Donnerstag	27.08.26	Fit & Fun	B. Schmidt	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Walking / Fitness	D. Kubiak	Gänsebrink

Woche 7: 31.08.2026

Montag	31.08.26	Aroha	B. Schmidt	Volkspark
	18 - 19 Uhr	Zumba	S. Risthaus	Gänsebrink



Aktionsorte

Volkspark (Alt-Marl)

Treffpunkte*:
Am Calisthenics Park,
An der Overbergschule &
Am Guido-Heiland-Bad

Gänsebrink (Marl-Hüls)

Treffpunkt:
Am Calisthenics Park
im Gänsebrink

Der genaue Treffpunkt ist vor Ort durch unsere Übungsleiter gekennzeichnet.
Alle Angebote sind offen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren.

Einfach vorbeikommen und mitmachen!