



# Kursprogramm

## 1. 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@physioactive.de](mailto:kundenbetreuung@physioactive.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

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



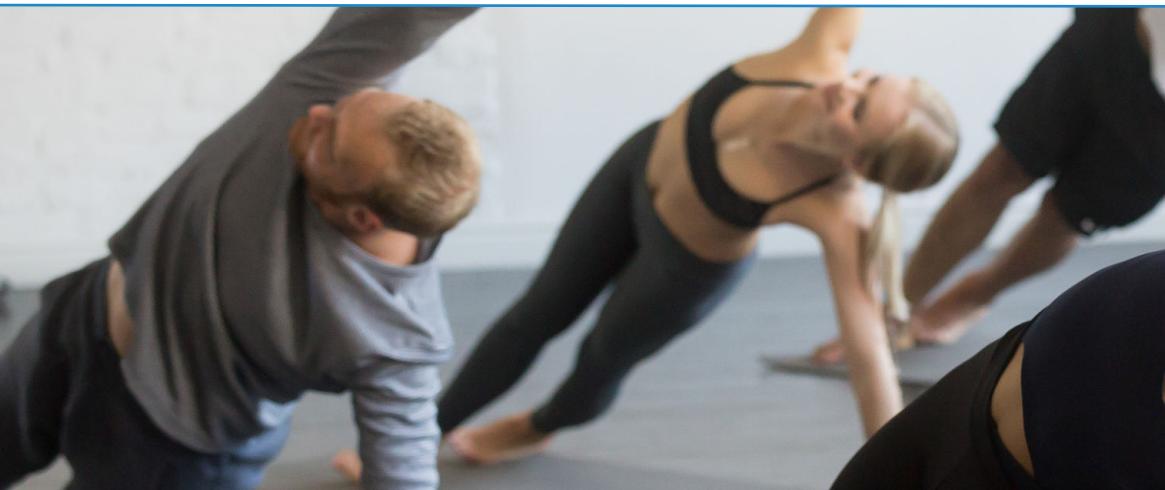
## Pilates „sanft“

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

-Krankenkassenzuschuss-





## Pilates - Quartalskurse

Beginn jeweils Anfang JANUAR/APRIL/JULI/OKTOBER

-Krankenkassenzuschuss-

### 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 **NEU!**

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 **-Krankenkassenzuschuss-** und straffe Konturen. Abwechslungsreiche Einheiten aus HIT, Langhantelübungen und Zirkeltraining sorgen für ständig neue Herausforderungen und einen gesünderen Körper.

**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

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

**FREITAG** 11:00 - 11:50 Uhr Vom 20.02. - 24.04.2026 mit Mara **Neu!**

Kosten: **135 €**/10 Wochenkurs

# Bewusst und Gesund

## Nutze deine Ernährung als Energiequelle

Entdecke unser **Bewusst und Gesund Programm** für eine individuelle und nachhaltige Ernährung! Hier lernst du, wie du Ernährung gezielt auf deine Bedürfnisse anpasst – ob zur Gewichtsreduktion, für mehr Wohlbefinden, Schmerzlinderung oder Gesundheitsförderung.

In **3 Monaten** erlernst du die Grundlagen einer gesunden Ernährung, ergänzt durch regelmäßige Trainingseinheiten. Der Fokus liegt auf alltagstaugliche, selbstbestimmte Ernährungsweisen, die du nachhaltig und mit Freude umsetzen kannst.

### Gesund und Bewusst- Programm im Überblick:

- Erstgespräch mit Ernährungsberaterin
- Individuelle Ernährungsplanempfehlungen
- InBody Körperzusammensetzungsanalyse
- Maßgeschneiderter Trainingsplan
- Zugang zur Trainingsfläche bei PhysioActive
- Regelmäßige Unterstützung während des Programms
- Abschlussmessung und Feedbackgespräch

Anmeldung und Auskunft:

**02365 95 95 20**



**Kosten: 299 €**

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

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



# Frauengesundheit

## Stark auf Deine Art!

In diesem ganzheitlichen 10-Wochenprogramm stehen die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen in allen Lebensphasen im Mittelpunkt. Durch eine ausgewogene Kombination aus Theorie und Praxis, von Ernährung und Beckenbodentraining über Yoga und Pilates bis hin zu Kraft- und Entspannungseinheiten, wird Körperwahrnehmung, Stabilität und innere Balance gestärkt. Ziel ist es, Frauen zu mehr Energie, Beweglichkeit und Selbstbewusstsein im Alltag zu verhelfen.

**DONNERSTAG** 18:00 - 18:55 Uhr Vom 12.03. - 21.05.2026  
Kosten: **199 €**/10 Wochenkurs



# Fitness Ampel

-Krankenkassenzuschuss-

## Gesundheitsbewusste Ganzkörperkräftigung

### Biocircuit Kraft-Zirkel-Training

Entdecke dein Sportpotenzial mit neun innovativen Kraftgeräten: Baue Muskeln auf, fördere Atmung und Durchblutung, und steigere dein Körperbewusstsein.

Die **Fitness Ampel** 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.

**DONNERSTAG** 29.01. - 19.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr oder 19:00 - 20:00 Uhr

**DONNERSTAG** 16.04. - 18.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr oder 19:00 - 20:00 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
- Maßgeschneideter 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 Siggi

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

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

**DIENSTAG** 17:00 - 18:00 Uhr Durchgehend mit Siggi

Kosten: **22,50 €**/Monat für PA Mitglieder sonst **45 €**/Monat



## Sanfter Yoga Flow & Pranayama

Neu ab dem 09.01.2026!

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** 12:30 - 14:00 Uhr Durchgehend mit Kathrin

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

# Workshops & Vorträge

## Workshop - Yin-Yoga

Sanfte Dehnungen lösen Spannungen, fördern Flexibilität und bringen dich in einen Zustand tiefer Ruhe und Erholung.



SAMSTAG	31.01.2026	10:00 - 12:00 Uhr	mit Kathrin
	28.02.2026		
	25.04.2026		Kosten: 35 €/ 2 Std. Workshop
	20.06.2026		



## Vorträge

### Frauengesundheit - Stark auf deine Art!

18.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr mit Wiebke

### Wenn die Schulter schmerzt - Ein aktuelles Update zur Diagnostik und Therapie

22.04.2026 19:15 - 20:15 Uhr mit Lars K.

# Autogenes Training

Autogenes Training trainiert durch Autosuggestion tiefe Entspannung und innere Ruhe. Regelmäßige Übungen reduzieren Stress, fördern Konzentration und steigern das Wohlbefinden. Der Kurs ist für alle geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

**DONNERSTAG**

Vom 08.01. - 05.03.2026

17:30 - 18:50 Uhr

mit Barbara

Kosten: **139 €** / 8 Wochenkurs

-Krankenkassenzuschuss-



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

# 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
- Kursleiter
- 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](mailto:info@therapiecenter.de) / z.Hd. Tobias Kaufhold



# Anmeldung

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

Name / Vorname

Geburtsdatum

Telefon

Krankenkasse

E-Mail

Kurs-Titel

Zeitraum

Wochentag/Uhrzeit

Gebühr

SEPA-

Lastschriftmandat

Kontoinhaber

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Kreditinstitut (Name & BIC)

IBAN

---

---

---

---

**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 ein-zuziehen. 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 Ausdauertest
- Dr.Wolff Back-Check

## Gewichtsmanagement

### BGF/BGM

### Gesundheitskurse

**02365 95 95 25**

kundenbetreuung@physioactive.de  
www.physioactive.de

[Mehr von uns hier:](#)



therapiecenter\_marl therapiecentermarl



TherapieCenter Marl  
PhysioActive im TCM

