



# Sportangebote für Erwachsene:

## Aquafitness und Aquajoggen

## Gymnastik, Ballspiele,

## StepWorkout und Bodystyling

Die genannten Zeiten sind die Trainingszeiten im Wasser/in der Halle.  
Bitte 10-15min vor Beginn der Sportstunde vor der Halle auf Einlass warten!

### Montags:

Wann	Was	Wer (Alter...)	Wo	Nr.
16:00-16:55h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G05
16:55-17:45h	Aquafit	Männer und Frauen ab ca. 60	KKS	G06
17:45-18:35h	Aquafit	Frauen ab ca. 50	KKS	G07
18:30-20:10h	Bodystyling	Frauen mit guter Grundfitness bis ca. 60	TH	G10
18:35-19:25h	Aquafit	Frauen ca. 35-65	KKS	G09
19:25-20:15h	Aquafit	Frauen ca. 40-70	KKS	G11
20:00-21:00h	freies Schwimmen (Aufsicht: DLRG)	Frauen und Männer	HB	T31
21:00-21:45h	Aquajoggen (Tiefwasser)	Frauen und Männer ca. 30-70	HB	G14



### Dienstags:

10:15-11:15h	Sitzgymnastik	Frauen und Männer	VH	G28
11:20-12:20h	Sitzgymnastik	Frauen und Männer	VH	G22
15:15-16:30h	Aquajoggen (Tiefwasser)	Frauen und Männer ab ca. 65	HB	G20
15:30-16:30h	Sitzgymnastik	Frauen und Männer	VH	G27
18:00-18:50h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G23
18:50-19:40h	Aquafit	Frauen ab ca. 55	KKS	G24
19:40-20:30h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G25
20:50-21:40h	Aquafit	muslim. Frauen	KKS	G21
21:00-21:45h	Aquajoggen (Tiefwasser)	Frauen bis ca. 60	HB	G26

### Veranstaltungsorte:

KKS bzw. TH = Schwimm-/Turnhalle der Käthe-Kollwitz-Schule (Merkelheider Weg 194);  
HB = Hallenbad am Badeweiher (Paul-Baumann-Str. 1);  
VH = Gymnastikraum des Vereinshauses (Merkelheider Weg 194a)

Anmeldung für die Warteliste für Aquafit/Aquajoggen über folgenden Link:

<https://forms.gle/19HnVAqPG2QsTy228>

**Mehr Infos auf der Homepage: [www.ssv-marl-hamm.de](http://www.ssv-marl-hamm.de)**

## Mittwochs:

Wann	Was	Wer	Wo	Nr.
8:45-10:00h	Bodystyling	Frauen	VH	G36
15:00-16:00h	Aquajoggen (Tiefwasser)	Frauen und Männer ab ca. 55	HB	G38
18:15-19:05h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G30
18:30-19:45h	Bodystyling	Frauen mit guter Grundfitness bis ca. 60	TH	G35
19:05-19:55h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G31
19:55-20:45h	Aquafit	Frauen ca. 30-65	KKS	G39
20:00-21:15h	Breitensport und Ballspiele	Männer	TH	G37
20:00-21:30h	Freies Schwimmen (Aufsicht: Startgemeinschaft)	Frauen und Männer	HB	T31

## Donnerstags:

9:30-11:00	Yoga-Kurs	Frauen	VH	G44
13:55-14:45h	Aquafit	Frauen und Männer ab ca. 65	KKS	G40
14:45-15:35h	Aquafit	Frauen ab ca. 60	KKS	G41
17:30-18:30h	Funktionsgymnastik	Frauen ab ca. 60	VH	G
19:00-19:50h	Aquafit	Frauen ca. 25-55	KKS	G42
20:00-20:50h	Aquafit	muslim. Frauen	KKS	G43
20:00-21:00h	Schwimmtraining (Aufsicht: SG)	Frauen und Männer	HB	T31

## Freitags:

8:45-10:00h	StepWorkout	Frauen mit Fitness	VH	G58
-------------	-------------	--------------------	----	-----

## Veranstaltungsorte:

KKS bzw. TH = Schwimm-/ Turnhalle der Käthe-Kollwitz-Schule (Merkelheider Weg 194);  
HB = Hallenbad am Badeweiher (Paul-Baumann-Str. 1);  
VH = Gymnastikraum des Vereinshauses (Merkelheider Weg 194a)

## Kontakt

Vereinsbüro: Merkelheider Weg 194a, 45772 Marl

Öffnungs-/Sprechstundenzeiten:

Montag und Mittwoch von 15:00-17:00 Uhr und Freitag von 16:00-18:00 Uhr

Telefon und WhatsApp: 0 23 65-2 66 42; Mail: [info@ssv-marl-hamm.de](mailto:info@ssv-marl-hamm.de)

Die Teilnahme an einer Schnupperstunde vor Eintritt in den Verein ist nur nach Rücksprache mit dem Büro möglich!

**Mitgliedsbeiträge** für Erwachsene (pro Monat): **11,00€** für ein Angebot, maximal zwei Angebote bei freien Kapazitäten (ausgenommen zwei Angebote im Lehrschwimmbecken!).

Ermäßigungen (z.B. Familienbeitrag) können im Büro erfragt werden.

