

10.07.2025

Action und Spaß im Gänsebrink

Kostenfreie Sportangebote bei „Sport im Park“

Draußen gratis gemeinsam aktiv sein: Dies bietet „Sport im Park“, ein Angebot des StadtSportVerbandes in Kooperation mit Marler Vereinen. Noch bis zum 19. August können Sportfans mitmachen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Insgesamt sechs motivierte Sportlerinnen und Sportler trotzten am Montagabend den hochsommerlichen Temperaturen und absolvierten ein Programm unter der Überschrift „Drill & Punch“. Im Gänsebrinkpark führte Trainer Daniel Pilip vom Verein Budokan-Marl durch verschiedene Übungen. Es wurde geboxt und gekickt, gelaufen und gesprungen. Auch die neue Calisthenics-Anlage und verschiedene Hilfsmittel wie Gewichte und Springseile aus der Sport-Box wurden fleißig genutzt.

Daniel Pilip zeigte sich zufrieden: „Das Angebot wird gut angenommen, teilweise sind wir 20 Sportlerinnen und Sportler. Und der Gänsebrinkpark ist der ideale Ort dafür.“ Eine Stunde geben die Teilnehmenden richtig Gas – „Wir gehen hier an die Leistungsgrenze“, betont der Trainer. Doch auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Alle sind sich einig: „Das Programm ist anstrengend, aber richtig gut.“

Das Projekt „Sport im Park“ bietet sowohl Anfängerinnen und Anfängern als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, unverbindlich und kostenlos in das Angebot der verschiedenen Sportvereine in Marl reinzuzuschnuppern. Los geht es immer montags und donnerstags um 18 Uhr, im Volkspark in Alt-Marl und/oder im Gänsebrink in Marl-Hüls. Donnerstags finden zwei Kurse statt. Das Angebot ist breit gefächert: Tanzen, Fitness, Qi Gong, Stand Up Paddling, Nordic Walking und mehr. „Drill & Punch“ findet am 5., 12. und 18. August erneut im Gänsebrinkpark statt. Das gesamte Programm finden Interessierte online unter dieser Adresse: www.sport-in-marl.de/sport-im-park/