

10.07.2025

Entspannung beim Qi Gong im Park

„Sport im Park“ wird begeistert angenommen / Angebot läuft noch bis zum 19. August

Kostenfrei und bei schönstem Sommerwetter: Zahlreiche Marlerinnen und Marler nutzten am vergangenen Donnerstag die Gelegenheit, um in die chinesische Meditations- und Bewegungsform Qi Gong reinzuschnuppern. Im Rahmen von „Sport im Park“ bewegten sich die Teilnehmenden gemeinsam im Gänsebrink-Park in Marl-Hüls. Noch bis zum 19. August können Sportbegeisterte an verschiedenen Angeboten teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Trainerin Ulrike Oenning vom DJK Lenkerbeck freute sich über das zahlreiche Erscheinen der Bewegungswilligen: „Wir sind eine schöne große Gruppe – da macht das gemeinsame Bewegen noch mal mehr Spaß!“. Knapp 50 Menschen übten unter freiem Himmel gemeinsam Qi Gong zu meditativer Musik. Und dabei wurde nicht nur der Körper, sondern auch der Geist angeregt. So begrüßten die Teilnehmenden gemeinsam die Sonne, Arme gingen in sanften Bewegungen in Richtung Himmel, Wolken wurden verschoben, das Licht umarmt – Energieakkus füllten sich wieder, die Sportlerinnen und Sportler wurden dabei eins mit der Natur. Nach einer knappen Stunde waren sich alle einig: „Die Bewegungen sind sehr angenehm, und danach fühlt man sich so richtig entspannt.“

Das Projekt „Sport im Park“, initiiert vom StadtSportVerband, bietet sowohl Anfängerinnen und Anfängern als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, unverbindlich und kostenlos in das Angebot der verschiedenen Sportvereine in Marl reinzuschnuppern. 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 gesamte

PRESSEMITTEILUNG



Programm finden Interessierte online unter dieser Adresse: www.sport-in-marl.de/sport-im-park/

Bürgermeisteramt der Stadt Marl • Abteilung Kommunikation + Medien
Stadthaus 1 • Carl-Duisberg-Str. 165 • 45772 Marl
Internet <http://www.marl.info> • E-Mail: pressestelle@marl.de
Daniel Rustemeyer • Telefon (0 23 65) 99-27 23
Randolf Leyk • Telefon (0 23 65) 99-27 13
Julia Dziatzko • Telefon (0 23 65) 99-26 97
Julian Graf • Telefon (0 23 65) 99- 27 43
Vanessa Klein (Volontärin) • Telefon (0 23 65) 99-27 49
Lea Müller (Volontärin) • Telefon (0 23 65) 99-26 98