

KURSPLAN - Trockenkurse - Mein persönliches Come back e. V.

01
18



Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

9:00 Ganzkörpergymnastik	😊 ①
10:00 Wirbelsäulengymnastik	😊 ①
10:00 Reha-Mix	😊 ②
11:00 Diabetes	😊 ①
11:00 Ganzkörpergymnastik	😊 ②
15:15 COPD Reha	N 😊 ①
16:00 Wirbelsäulengymnastik	😊 ①
16:15 COPD	😊 ②
17:00 Ganzkörpergymnastik	😊 ①
17:00 Beckenbodengymnastik	🟢 ②
18:00 Come back-Mix	🟡 ①
19:00 Wirbelsäulengymnastik	😊 ①

9:00 Body Fit	🟡 ①
9:00 Stretch/Faszien	30 🟢 ②
9:30 HWS-Gymnastik	30 🟢 ②
10:00 Zumba	🟡 ①
10:00 Koordination	30 🟢 ②
11:00 Hockergym/Osteoporose	😊 ②
11:00 Ganzkörpergymnastik	😊 ①
13:00 Gefäßsport/AVK	😊 ①
15:15 COPD	😊 ①
15:30 Faszien	N 30 🟢 ②
16:30 Wirbelsäulengymnastik	😊 ①
17:30 Yoga	🟡 ①
18:00 Ganzkörpergymnastik	😊 ②
19:00 Yoga-Einsteiger	🟡 ①

9:00 Yoga	🟡 ①
9:00 Ganzkörpergymnastik	😊 ②
10:00 Stretch/Faszien	30 🟢 ②
10:30 Body Fit	🟡 ①
11:30 Wirbelsäulengymnastik	😊 ①
15:00 Hockergym/Osteoporose	😊 ①
17:00 Zumba	🟡 ①
18:00 Body Fit	🟡 ①
19:00 Strong by Zumba	🟡 ①
19:00 Wirbelsäulengymnastik	😊 ②
20:00 Wirbelsäulengymnastik	😊 ①

8:00 Zumba	🟡 ①
9:00 Body Fit	🟢 ①
10:00 Koordination	30 🟢 ②
11:00 Hockergym/Osteoporose	😊 ①
13:30 Gefäßsport (AVK)	😊 ①
15:30 COPD	😊 ②
16:00 Wirbelsäulengymnastik	😊 ①
18:00 Ganzkörpergymnastik	😊 ①
20:00 Wirbelsäulengymnastik	😊 ①

9:00 Body Fit	🟡 ①
09:00 Wirbelsäulengymnastik	😊 ②
10:00 Wirbelsäulengymnastik	😊 ①
10:00 Yogilates	🟡 ②
11:00 Hockergym/Osteoporose	😊 ①
16:00 Wirbelsäulengymnastik	😊 ①
17:00 Zumba	🟡 ①
18:00 Come back-Mix	🟡 ①

10:00 Wirbelsäulengymnastik	N 😊 ①
10:45 Ganzkörpergymnastik	😊 ①
10:00 Body Fit	🟡 ①
10:30 Body Fit	🟡 ①

So

- 🟢 Kurs leicht
 - 🟡 Kurs mittel
 - 🟡 Kurs schwer
 - ① Kursraum 1
 - ② Kursraum 2
 - 😊 auch für Nicht-Mitglieder
 - N Neuer Kurs
 - A Anmeldung erforderlich
 - 30 30 Minuten
 - 🟢 Prävention
- Es gelten die Regeln unserer Hausordnung.
- Alle weiteren Infos bezüglich der Kursinhalte erfahren Sie auf der Rückseite.

KURSPLAN - Wasserkurse - Mein persönliches Come back e. V.

01
18



Mo

07:30
Aqua-Fitness

08:15
Aqua-Rücken

09:00
Babyschwimmen

09:45
Babyschwimmen

10:30
Babyschwimmen

11:15
Aqua-Training

12:30
Aqua-Training

13:15
Aqua-Training

14:45
Mini-Schwimmen

15:30
Mini-Schwimmen

16:15
Mini-Schwimmen

17:00
Aqua-Power

17:45
Aqua-Training

18:30
Aqua-Training

Di

08:30
Aqua-Training

09:15
Aqua-Fitness

10:00
Aqua-Fitness

10:45
Aqua-Training

11:30
Aqua-Training

13:15
Aqua-Fitness

16:30
Aqua-Power

Mi

12:15
Aqua-Training

13:00
Aqua-Training

14:30
Babyschwimmen

15:15
Babyschwimmen

16:00
Aqua-Training

16:45
Aqua-Training

18:15
Schwangerenschwimmen

19:15
Rückbildungsgymnastik

20:30
Aqua-Fitness

Do

07:15
Aqua-Fitness

08:00
Aqua-Fitness

09:00
Aqua-Fitness

09:45
Aqua-Fitness

16:45
Aqua-Rücken

17:30
Aqua-Fitness

19:00
Aqua-Fitness

19:45
Aqua-Rücken

20:30
Aqua-Zumba

Fr

09:15
Aqua-Training

10:00
Aqua-Power

10:45
Aqua-Fitness

11:30
Aqua-Power

12:15
Aqua-Training

15:15
Aqua Training

● Kurs leicht

● Kurs mittel

● Kurs schwer

♀ Frauenkurs

😊 auch für Nicht-Mitglieder

N Neuer Kurs

● Mehr Infos in der Broschüre „Rund um die Geburt“

— Prävention

Es gelten die Regeln unserer Hausordnung.
Alle weiteren Infos bezüglich der Kursinhalte erfahren Sie auf der Rückseite.

Kursplan Come back GmbH

Definitionen



Fitness

Bailaro

Zu unterschiedlichen Musikarten wird mithilfe einfacher Grunschritte aus Tanz & Aerobic ein Wechsel aus intensivem Muskeltraining & Herzkreislauftraining ohne Kleingeräte durchgeführt.

Body Fit

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte.

Come back Mix

Jede Kursstunde befasst sich mit unterschiedlichen Themen. Langhanteltraining, Ausdauertraining (Fettverbrennung) sowie die Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Strong by Zumba

Intensives Intervalltraining abgestimmt auf die Musik.

Zumba

Das ultimative Fun-Fitness Programm mit heißen Rhythmen wie Salsa, Reggaeton, Merengue und Cumbia zur Traumfigur.

Entspannung

Stretch/Faszien

Training zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, sowie zur Vorbeugung chronisch fortschreitender Beweglickeitsbeschränkung. Es wird mit der Faszienrolle gearbeitet.

Yoga

Individueller und gezielter Aufbau der vernachlässigten Muskulatur. Auch die Flexibilität des gesamten Muskel- und Gelenksystems wird trainiert. Bewusste Atem- und Entspannungsübungen bringen den ruhelosen Geist in Balance.

Yoga- Einsteiger

Kennenlernen der Yoga Grundlagen.

Yogilates

Mischung aus Yoga und Pilates.

Gesundheit/Rehabilitation

Beckenboden Gymnastik

Lernen Sie Ihren Beckenboden richtig wahrzunehmen und machen Sie sich mit seinen Funktionen vertraut.

COPD

Lungensport ist eine atemtherapeutische Bewegungstherapie. Die Übungen stärken und beleben die Atmung.

Diabetes

Gezieltes Training für Diabetiker mit Messung des Insulinspiegels.

Ganzkörpergymnastik

Gymnastische Übungen für den ganzen Körper mit und ohne Kleingeräte.

Gefäßsport

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie in unserer Gefäßsportgruppe ein Programm kennen, dass Sie Schritt für Schritt weiterbringt.

Hockergymnastik/Osteoporose

Im Sitzen und im Stehen werden Übungen zur Körperstabilisierung in Kombination mit Dehnung und Entspannung durchgeführt.

HWS - Gymnastik

Gezielte Kräftigung und Dehnung im Schulter-Nacken-Bereich.

Koordination

Verbesserung der Bewegungsharmonie und der Beweglichkeit zur Optimierung der Mobilität und Stabilität.

Reha-Mix

Eine Mischung aus Dehnungs-, Entspannungs- und Yoga - Elementen.

Wirbelsäulengymnastik

Aufbau und Stärkung der Rumpfmuskulatur und dessen Unterstützer.

Wasserkurse

Aqua-Fitness

Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates mit / ohne Kleingeräten.

Aqua-Power

Intensives Ganzkörpertraining, mit und ohne Geräte

Aqua Rücken

Wassergymnastik zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Aqua-Training

Effektives Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Aqua-Zumba

Ein belebendes, gelenkschonendes Aquaworkout. Aus der Kombination von mitreißenden Choreographien wird mit Fun Faktor die Ausdauer trainiert.

Babyschwimmen

Eltern-Kind-Gymnastik, welche der Wassergewöhnung des Kindes dient. Durch den engen Körperkontakt, wird auch die Eltern- Kind- Beziehung gefördert. Zusätzlich wirkt sich das Element Wasser positiv auf die gesamte kindliche Entwicklung aus. Herz-, Kreislauf- und Atemtechniken sowie Motorik und Körperbeherrschung werden gefördert.

Rückbildungsgymnastik

Die Kräftigung der Muskulatur und ein gezieltes Beckenbodentraining stehen im Vordergrund. Hierdurch wird sich das Körperbewusstsein verbessern und Verspannungen lösen.

Schwangerenschwimmen

Bewegung, Dehnung und Entspannung sind die drei Hauptbereiche des Kurses.

Alle Wasserkurse finden im Schwimmbad des Reha zentrums Come back statt:
Urban-von-Vorst-Weg 6 (Einfahrt bei Mercedes Lueg)
45894 Gelsenkirchen