

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



Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

09:00 Uhr groß Ganzkörpergym	08:45 Uhr groß five-gym	08:00 Uhr groß Wirbelsäulengym	08:00 Uhr groß Zumba	09:00 Uhr klein Body Fit	
10:00 Uhr groß Wirbelsäulengym	09:30 Uhr groß HWS-Gymnastik	09:00 Uhr groß Yoga	09:00 Uhr groß Body Fit	09:00 Uhr groß Wirbelsäulengym	
10:00 Uhr klein Wirbelsäulengym*	10:00 Uhr groß Zumba	09:00 Uhr klein Ganzkörpergym	10:00 Uhr groß Knie & Hüfte	10:00 Uhr groß Wirbelsäulengym	
11:00 Uhr klein Diabetes	10:00 Uhr klein Koordination	10:00 Uhr klein Stretch/Faszien	11:00 Uhr groß Hockergym/Osteop	10:00 Uhr klein five-gym	
11:00 Uhr groß Ganzkörpergym	11:00 Uhr klein Hocker/Osteop	10:30 Uhr groß Body Fit		11:00 Uhr groß Hockergym/Osteop	
	11:00 Uhr groß Ganzkörpergym	11:30 Uhr groß Wirbelsäulengym		12:00 Uhr groß Ganzkörpergym	
	13:45 Uhr groß Gefäßsport/AVK				10:30 Uhr groß Body Fit
15:15 Uhr groß COPD	14:45 Uhr groß COPD	15:00 Uhr groß Hockergym/Osteop	15:15 Uhr groß COPD		LEGENDE:
16:00 Uhr groß Wirbelsäulengym		16:00 Uhr groß Wirbelsäulengym*	16:00 Uhr groß Wirbelsäulengym	16:15 Uhr groß Wirbelsäulengym	Auch für Nichtmitglieder
16:15 Uhr klein COPD	16:30 Uhr groß Wirbelsäulengym	17:00 Uhr groß Bailaro	16:15 Uhr klein Ganzkörpergym	17:00 Uhr groß Wirbelsäulengym	Leicht
17:00 Uhr groß Ganzkörpergym	17:30 Uhr groß Yoga	18:00 Uhr groß Body Fit	18:00 Uhr groß Ganzkörpergym	20:00 Uhr groß Reha-Mix	Mittel
17:00 Uhr klein Beckenbodengym	18:00 Uhr klein Ganzkörpergym	18:00 Uhr klein Wirbelsäulengym			Schwer
17:30 Uhr klein HWS-Gymnastik	19:00 Uhr groß Yoga-Einsteiger	19:00 Uhr klein Ganzkörpergym			Prävention
18:00 Uhr groß CB-Mix	20:00 Uhr groß Reha-Mix	19:00 Uhr groß Wirbelsäulengym			Kursräume groß klein
19:00 Uhr groß Wirbelsäulengym	20:00 Uhr klein Reha-Mix	20:00 Uhr groß Wirbelsäulengym			*ohne Bodenübungen
20:00 Uhr groß Reha-Mix					

Externe Kurse:
Mi 11:00 Uhr klein
Do 19:00 Uhr groß

Version

10
20

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

Rehazentrum Come back GmbH
Nordring 51 · 45894 Gelsenkirchen

Tel: (0 209) 318 47 0
Fax: (0 209) 318 47 27
E-Mail: info@come-back.de

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

Am Urban-von-Vorst-Weg 6!



Mo

Di

Mi

Do

Fr

			07:15 Uhr Aqua-Fitness					
	08:30 Uhr Aqua-Training			08:00 Uhr Aqua-Fitness		09:15 Uhr Aqua-Training		
	09:15 Uhr Aqua-Fitness			09:00 Uhr Aqua-Fitness		10:00 Uhr Aqua-Fitness		
08:15 Uhr Aqua-Rücken	10:00 Uhr Aqua-Fitness	09:15 Uhr bis 11:30 Uhr Babyschwimmen		09:45 Uhr Aqua-Fitness		10:45 Uhr Aqua-Fitness		
09:00 Uhr bis 11:15 Uhr Babyschwimmen	10:45 Uhr Aqua-Training	12:15 Uhr Aqua-Training		10:30 Uhr bis 12:00 Uhr Babyschwimmen		11:30 Uhr Aqua-Power		
11:15 Uhr Aqua-Training	11:30 Uhr Aqua-Training	13:00 Uhr nur grade W. Bekleidungsschwimmen		12:00 Uhr Aqua-Rücken		12:15 Uhr Aqua-Training		LEGENDE:
12:30 Uhr Aqua-Training	13:15 Uhr Aqua-Fitness	13:45 Uhr Schwangerenschwimmen		12:45 Uhr Aqua-Fitness		13:00 Uhr Aqua-Training		
Jeden Montag bis Freitag			14:30 Uhr bis 19:00 Uhr			Kinderschwimmen		
								Auch für Nichtmitglieder
								Leicht
								Mittel
								Schwer
19:00 Uhr Aqua-Training	19:00 Uhr bis 19:45 Uhr Kinderschwimmen	19:15 Uhr Aqua-Training		19:00 Uhr Aqua-Fitness		19:00 Uhr bis 19:45 Uhr Kinderschwimmen		Frauenkurs
19:45 Uhr Aqua-Fitness		20:00 Uhr Aqua-Fitness		19:45 Uhr Aqua-Rücken				Prävention
20:45 Uhr Aqua-Fitness		20:45 Uhr Aqua-Fitness		20:30 Uhr Aqua-Zumba				

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



Gesundheit/Rehabilitation

Beckenboden Gymnastik

Kräftigung und Wahrnehmungsverbesserung der Beckenbodenmuskulatur.

COPD

Lungensport ist eine atemtherapeutische Bewegungstherapie. Die Übungen stärken und belüften die Lunge.

Diabetes

Gezieltes Training für Diabetiker mit Messung des Insulinspiegels.

Ganzkörpergymnastik

Gymnastische Übungen für den ganzen Körper, mit & ohne Kleingeräte.

Gefäßsport

Gefäßsportgruppen führen unter fachkundiger Anleitung zu einer sportlichen Reaktivierung des Herz-Kreislaufsystems.

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-Nackengebiet.

Koordination

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

Wirbelsäulengymnastik

Aufbau und Stärkung der Rumpfmuskulatur und der oberflächlichen und tiefen Rückenmuskulatur.

Hüfte & Knie

Koordinationstraining speziell für Hüft- und Kniepatienten

Fitness

Bailaro

Die Mischung aus Muskeltraining, Herz-Kreislauf-Training und guter Laune sind die perfekte Basis um den Alltag und Stress loszuwerden und sich sowohl körperlich als auch geistig "frei" zu machen.

Bodyfit

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit & ohne Kleingeräte.

Come back-Mix

Ausdauer- und Krafttraining. In jeder Kursstunde ein anderes Thema!

five-Gym

Rückengymnastik mit verlängerten Rückwärtsbewegungen gegen die verkürzten Vorwärtsbewegungen des Alltags.

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.

Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

Wasserkurse

Aqua-Power

Intensives Ganzkörpertraining, mit und ohne Geräte.

Aqua-Rücken/Fitness/Training

Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates, mit & ohne Kleingeräte.

Aqua-Zumba

Ein belebendes, gelenkschonendes Aqua-Workout. Aus der Kombination von mitreißenden Choreographien wird mit Spaß-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.

Jetzt auch Kinderschwimmen bis zum Seepferdchen!

Energy Yoga

Fördert Ihr Wohlbefinden und reduziert Ihre Stressanfälligkeit. Mit speziellen isometrischen Yoga Asans (lange Haltungen) lassen sich Blockaden lösen und Dysbalancen regulieren.

Line Dance

Fördert die Konzentration & Koordinationsfähigkeit. Es wird zu unterschiedlichen Musikstilen getanzt.

Faszien Pilates

Ein mentales Training zur Entspannung und Schmerzreduktion. Das Bindegewebe wird elastischer, geschmeidiger und kraftvoller.

Öffnungszeiten:

Mo, Mi: 06:00 - 22:00 Uhr

Di, Do: 07:00 - 22:00 Uhr

Freitag: 06:00 - 21:00 Uhr

Samstag: 08:00 - 14:00 Uhr

Sonntag: 08:00 - 17:00 Uhr

IBAN: DE 15 4204 0040 0695 7799 00

BIC: COBADEFFXXX

1. Vorsitzender:

Peter Friedrich