

# KURSPLAN

## „Mein persönliches Come back“ e. V.



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

10:30 BodyFit  
intensiv

Matte =  
Bodenübungen

Für Erklärungen,  
siehe Rückseite

<b>08:00 AllgemeineFitness</b> Reha / leicht	<b>08:00 Zumba</b> intensiv	<b>08:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>08:00 Zumba</b> intensiv	<b>08:30 Schulter-/NackenFit</b> leicht
<b>09:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>09:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>09:00 Yoga</b> leicht	<b>09:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>09:00 RückenFitness</b> mittel / Matte
<b>10:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>10:00 Wellness-Workout</b> mittel / Matte	<b>10:30 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>10:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>10:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte
<b>11:00 AllgemeineFitness</b> Reha/ leicht / Matte	<b>11:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>11:30 RückenFitness</b> Reha / leicht / Matte	<b>11:00 Sitzsport</b> Reha / leicht / Hocker	<b>11:00 Sitzsport</b> Reha / leicht / Hocker
<b>12:00 Sitzsport</b> Reha / mittel / Hocker	<b>12:00 Sitzsport</b> Reha / leicht / Hocker	<b>12:15 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>12:15 Koordination &amp; HWS</b> Reha / leicht	<b>12:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte
<b>13:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte			<b>13:00 Fit mit Baby</b> leicht	<b>13:00 RückenFit</b> Reha / leicht / Matte
<b>14:00 NeurologischFit</b> Reha / leicht	<b>14:00 Gefäßsport</b> Reha / leicht			
<b>15:15 LungenFit</b> Reha / leicht / Hocker	<b>15:00 LungenFit</b> Reha / leicht / Hocker	<b>15:00 Sitzsport</b> Reha / leicht / Hocker	<b>15:15 LungenFit</b> Reha/ leicht / Hocker	
<b>16:15 LungenFit</b> Reha / leicht / Hocker	<b>16:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>16:00 AllgemeineFitness</b> Reha / leicht / Matte	<b>16:15 RückenFitness</b> Reha / leicht / Matte	<b>16:15 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte
<b>17:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>17:00 Yoga</b> mittel	<b>17:00 RückenFitness</b> Reha / intensiv / Matte	<b>17:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>17:00 AllgemeineFitness</b> Reha / leicht / Matte
<b>18:00 BodyFit</b> intensiv	<b>18:30 Yoga</b> mittel	<b>18:00 BodyFit</b> intensiv	<b>18:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	
<b>19:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte		<b>19:00 RückenFitness</b> Reha / mittel /Matte	<b>19:00</b> Extern	
		<b>13:00 Schwangerenschwimmen</b> leicht		
<b>20:30 Aqua-Reha</b> Reha / mittel	<b>20:30 Aqua-Reha</b> Reha / mittel	<b>20:30 Aqua-Reha</b> Reha / mittel	<b>20:30 Aqua-Zumba</b>	Die Wasserkurse finden in unserem Schwimmbad am <b>Urban-von-Forst- Weg 6</b> statt.
<b>21:15 Aqua-Reha</b> Reha / mittel				

## Rehakurse (mit ärztlicher Verordnung & Anmeldung):

### **LungenFit (sitzend)**

Sie haben Probleme mit der Atmung, COPD, bronchial Asthma, LongCovid oder sonstige Atemwegsprobleme?  
Dann sind Sie hier richtig!

### **Gefäßsport (stehend / bewegend / sitzend)**

Sie haben Durchblutungsstörungen, Krampfadern oder arterielle Verschlusskrankungen der Beine? Dann beinhaltet dieser Kurs die richtigen Schwerpunkte für Sie!

### **NeurologischFit (stehend / bewegend)**

Sie haben Probleme mit den koordinativen Fähigkeiten, hatten einen Schlaganfall oder leiden unter einer Muskelerkrankung?  
Dann sind Sie hier genau richtig!

### **Sitzgymnastik (stehend / bewegend / sitzend)**

Sie haben Probleme mit dem Stütz- und Bewegungsapparat? Können aber keine Bodenübungen durchführen?  
Dann sind Sie hier genau richtig. Hier erwarten Sie Übungen zur Körperstabilisierung, in Kombination mit Dehnung und Entspannung!

### **AllgemeineFitness (stehend / bewegend / Matte)**

Sie haben Probleme mit dem Stütz- und Bewegungsapparat? Dann sind diese Schwerpunkte richtig für Sie.  
Aufbau & Stärkung der Muskulatur,  
Wiederherstellung der Flexibilität und Beweglichkeit.

### **Koordination und HWS (stehend / bewegend)**

Sie haben Probleme auf einem Bein zu stehen und/oder Nackenverspannungen? Dann beinhaltet dieser Kurs die richtigen Schwerpunkte für Sie!

### **RückenFitness (bewegend / Matte)**

Sie haben Probleme mit Ihrem Rücken? Dann sind Sie hier richtig! Die Übungen haben den Schwerpunkt zum Aufbau und zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.

### **Wasserkurse / AquaReha (bewegend)**

Gelenkschonendes Training für den

Hier werden Sie auch über  
Kursausfälle informiert!



## Allgemeine Kurse:

### **Schulter-/NackenFit (stehend / bewegend)**

Dieser Kurs beinhaltet Übungen, mit dem Schwerpunkt zur Kräftigung der Nacken- und Schulterpartie, in Kombination mit Dehnübungen.

### **BodyFit (bewegend / Matte)**

Sie suchen ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining? Dieser Kurs ist dann genau richtig für Sie!

### **WellnessWorkout (Matte)**

Das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert, durch einen Mix von Muskelkräftigung und Muskellängen-Training.

### **Yoga (Matte)**

Die Flexibilität des gesamten Muskel- und Gelenksystems wird trainiert. Atem und Entspannungsübungen, sind auch ein Schwerpunkt.

### **Zumba + Aquazumba (bewegend / tanzend)**

Eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischem Tanz, bringt Sie zum Schwitzen!