

KURSPLAN

„Mein persönliches Come back“ e. V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:00 AllgemeineFitness Reha / leicht	08:00 Zumba intensiv	08:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	08:00 Zumba intensiv	08:30 Schulter-/NackenFit leicht	
09:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	09:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	09:00 Yoga leicht	09:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	09:00 RückenFitness mittel / Matte	
10:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	10:00 Wellness-Workout mittel / Matte	10:30 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	10:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	10:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	10:30 BodyFit intensiv
11:00 AllgemeineFitness Reha/ leicht / Matte	11:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	11:30 RückenFitness Reha / leicht / Matte	10:45 Parkinson Tischtennis	11:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	
12:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	12:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	12:00 Sitzsport 2.OG Reha / leicht / Hocker	11:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	11:00 RückenFitness 2.OG Reha / leicht / Matte	
13:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte		12:15 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	12:15 Koordination & HWS Reha / leicht	12:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	
14:00 NeurologischFit Reha / leicht	14:00 Parkinson 2.OG Reha / leicht	13:00 AllgemeineFitness 2.OG Reha / leicht		12:00 AllgemeineFitness 2.OG Reha / mittel / Matte	
15:15 LungenFit Reha / leicht / Hocker	14:00 AllgemeineFitness Reha / leicht	15:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker		13:00 RückenFitness Reha / leicht / Matte	
16:15 LungenFit Reha / leicht / Hocker	15:00 LungenFit Reha / leicht / Hocker	16:00 AllgemeineFitness Reha / leicht / Matte	15:15 LungenFit Reha/ leicht / Hocker		Nur für Mitglieder
17:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	16:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	17:00 RückenFitness Reha / intensiv / Matte	16:15 RückenFitness Reha / leicht / Matte	16:15 RückenFitness Reha / mittel / Matte	
18:00 BodyFit intensiv	17:00 Yoga mittel	17:00 AllgemeineFitness 2.OG Reha / mittel / Matte	17:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	17:00 AllgemeineFitness Reha / leicht / Matte	Matte = Bodenübungen
18:00 AllgemeineFitness 2.OG Reha / intensiv / Matte	18:30 Yoga mittel	18:00 BodyFit intensiv	18:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte		
19:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte		19:00 RückenFitness Reha / mittel /Matte	19:00 Extern		Für Erklärungen, siehe Rückseite
Die Wasserkurse finden in unserem Schwimmbad am Urban-von-Vorst- Weg 6 statt.		13:00 Schwangerenschw leicht / PRÄVENTION	20:30 Aqua-Zumba	10:00 Schwangerenschw leicht / PRÄVENTION	
		20:30 & 21:15 Aqua-Reha Reha / mittel	21:15 Aqua-Reha Reha / mittel		

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

Rehakurse (mit ärztlicher Verordnung oder 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 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.

RückenFitness (bewegend / Matte)

Die Übungen haben den Schwerpunkt zum Aufbau und zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur

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!

Wasserkurse / AquaReha (bewegend)

Gelenkschonendes Training für den gesamten Bewegungsapparat.

Parkinson-Tischtennis

Hier trifft sich die Gelsenkirchener Parkinson-Selbsthilfe-Gruppe zum wöchentlichen Tischtennis.

Parkinson-Reha

Kursschwerpunkte sind hier Beweglichkeit, Atmung und Sprache, speziell für Parkinson-Erkrankte.

**QR- Code scannen und
Come back-App runterladen!**



**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 + Aqua-Zumba (bewegend / tanzend)

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

Schwangerenschwimmen

Das gelenkschonende Training stärkt die Muskulatur und hat gleichzeitig einen lockernden und entspannenden Effekt. Das ist sowohl für die werdende Mutter als auch für das Baby eine ideale Kombination.

Fit mit Baby

Der Kurs ermöglicht den Teilnehmerinnen den Wiedereinstieg in die Bewegung nach der Schwangerschaft. Der Fokus liegt dabei auf den während der Schwangerschaft beeinflussten Körperbereichen. Vor Kursbeginn sollte mit dem zuständigen Arzt oder der Hebamme abgeklärt werden, dass die Rückbildung gut verläuft

Öffnungszeiten: Mo & Mi: 6:00 – 22:00 Uhr, Fr: 6:00 – 20:30 Uhr
Di & Do: 7:00 – 22:00 Uhr, Sa: 8:00 – 14:00 Uhr, So: 8:00 – 17:00 Uhr