



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<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 / leicht / Matte	<b>09:00 RückenFitness</b> mittel / Matte	
<b>10:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>09:15 Anfängerschwimmen Erwachsene</b> (Eigenleistung)		<b>10:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>10:00 Schwangerenschwimmen</b> leicht (Eigenleistung)	
<b>10:00 Parkinson Tischtennis</b> im 2.OG	<b>10:00 FunctionalMobility</b> mittel / Matte	<b>10:30 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>10:45 Parkinson Tischtennis</b> im 2.OG	<b>10:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>10:30 BodyFit</b> intensiv
<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 / leicht / Hocker	<b>12:00 Sitzsport</b> Reha / leicht / Hocker	<b>12:00 Sitzsport 2.OG</b> Reha / leicht / Hocker	<b>12:15 Koordination &amp; HWS</b> Reha / leicht / Matte	<b>11:00 RückenFitness 2.OG</b> Reha / leicht / Matte	
<b>13:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte		<b>12:15 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte		<b>12:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	
<b>14:00 NeurologischFit</b> Reha / leicht	<b>14:00 Parkinson 2.OG</b> Reha / leicht	<b>13:00 Schwangerenschwimmen</b> leicht (Eigenleistung)		<b>12:00 AllgemeineFitness 2.OG</b> Reha / mittel / Matte	
<b>15:15 LungenFit</b> Reha / leicht / Hocker	<b>14:00 AllgemeineFitness</b> Reha / leicht	<b>13:00 AllgemeineFitness 2.OG</b> Reha / leicht	<b>15:15 LungenFit</b> Reha / leicht / Hocker	<b>13:00 RückenFitness</b> Reha / leicht / Matte	
<b>16:15 LungenFit</b> Reha / leicht / Hocker	<b>15:00 LungenFit</b> Reha / leicht / Hocker	<b>15:00 Sitzsport</b> Reha / leicht / Hocker	<b>16:15 RückenFitness</b> Reha / leicht / Matte		
<b>17:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>16:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>16:00 AllgemeineFitness</b> Reha / leicht / Matte	<b>17:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte		
<b>18:00 AllgemeineFitness</b> Reha / intensiv / Matte	<b>17:00 YOGA</b> mittel	<b>17:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>18:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>16:15 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte	
<b>19:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>18:30 YOGA</b> mittel	<b>18:00 AllgemeineFitness</b> Reha / mittel / Matte	<b>19:00 Extern</b>	<b>17:00 AllgemeineFitness</b> Reha / leicht / Matte	
		<b>19:00 RückenFitness</b> Reha / mittel / Matte			
<b>20:30 Aqua-Reha</b> Reha / mittel		<b>20:30 Aqua-Reha</b> Reha / mittel	<b>20:30 AquaZUMBA</b>		
<b>21:15 Aqua-Reha</b> Reha / mittel		<b>21:15 Aqua-Reha</b> Reha / mittel	<b>21:15 Aqua-Reha</b> Reha / mittel		

### Legende:

**NUR FÜR**  
Mitglieder

**PARKINSON**

Lunge/Luft

Wasserkurse  
finden in unserem  
Schwimmbad am  
Urban-von-Vorst-  
Weg 6 statt

**MATTE =**  
Bodenübungen





## KURSPLAN Definition

## „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!*

#### Wasserkurse / AquaReha (bewegend)

Gelenkschonendes Training für den gesamten Bewegungsapparat.

#### NeurologischFit (stehend / bewegend)

Sie haben Probleme mit den koordinativen Fähigkeiten, hatten einen Schlaganfall oder leiden unter einer Muskelerkrankung?

*Dann sind Sie hier genau richtig!*

#### Parkinson-Tischtennis

Hier trifft sich die Gelsenkirchener Parkinson-Selbsthilfegruppe zum wöchentlichen Tischtennis.

#### 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!*

#### Parkinson-Reha

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

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

Sie haben Probleme mit dem Stütz- und/ oder Bewegungsapparat?

*Dann sind diese Schwerpunkte genau 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 haben Nackenverspannungen? *Dann beinhaltet dieser Kurs die richtigen Schwerpunkte für Sie!*

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!

#### FunctionalMobility (bewegend/Matte)

Hier wird Ihre körperliche Fitness durch Gelenkbeweglichkeit, Flexibilität und Stabilität gefördert. Die Übungen sind anpassbar und beinhalten Elemente aus Mobilisation, Dehnung und Kräftigung.

#### 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 lockernenden und entspannenden Effekt. Das ist sowohl für die werdende Mutter als auch für das Baby eine ideale Kombination.



Es gelten die Regeln unserer Hausordnung.

In allen Kursen können Kleingeräte zum Einsatz kommen!

Unsere 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