



# KURSPLAN Wasserkurse

Stand: Oktober 2011. Alle weiteren Infos bezüglich der Kursinhalte und der Schwierigkeitsgrade erfahren Sie auf der Rückseite

10/11



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Für die Teilnahme an den Wasserkursen melden Sie sich bitte vorher an der Rezeption an!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags	07:00 - 07:45 <b>Aqua-Fitness</b> 😊	8:30 - 9:15 <b>Aqua-Training</b> 😊	9:15 - 10:00 <b>Aqua-Fitness</b> 😊	7:15 - 8:00 <b>Aqua-Jogging</b> 😬	9:15 - 10:00 <b>Aqua-Training</b> 😊
	07:45 - 08:30 <b>Aqua-Fitness</b> 😊	9:15 - 10:00 (Frauen) <b>Aqua-Fitness</b> 😊	10:00 - 10:45 <b>Aqua-Training</b> 😊	8:00 - 8:45 <b>Aqua-Fitness</b> 😊	10:00 - 10:45 <b>Aqua-Jogging</b> 😬
	8.30 - 9:15 <b>Aqua Rücken</b> 😊 😬	10:00 - 10:45 <b>Aqua-Fitness</b> 😊	10:45 - 11: 30 <b>Aqua-Training</b> 😊 😬 <b>NEU</b>	9:00 - 9:45 (Frauen) <b>Aqua-Fitness</b> 😊	10:45 -11:30 <b>Aqua-Fitness</b> 😊
			11:30 - 12:15 <b>Aqua-Training</b> 😊	9:45 - 10:30 <b>Aqua-Fitness</b> 😊	11:30 - 12:15 <b>Aqua-Fitness</b> 😬
nachmittags	12:30 - 13.15 <b>Aqua-Training</b> 😊	13:15 - 14:00 <b>Aqua-Fitness</b> 😊	12:15 -13:00 (Frauen) <b>Aqua-Training</b> 😊	16:00 - 16:45 <b>Aqua-Fitness</b> 😊	12:15 - 13:00 (Frauen) <b>Aqua-Training</b> 😊
	13:15 - 14:00 <b>Aqua-Training</b> 😊	14:00 - 14:45 <b>Aqua-Fitness</b> 😊 😬	13:00 - 13:45 <b>Aqua-Training</b> 😊	16:45 - 17:30 <b>Aqua-Rücken</b> 😊 😬	15:15 - 16:00 <b>Aqua-Rücken</b> <b>u. Schulter</b> 😊 😬
	16:00 - 16:45 <b>Aqua-Training</b> 😊		16:45 - 17:30 <b>Aqua-Training</b> 😊	19:00 - 19:45 <b>Aqua-Fitness</b> 😊	16:00 - 16:45 <b>Aqua-Rücken</b> <b>u. Schulter</b> 😊 😬
	16:45 -17:30 <b>Aqua-Training</b> 😊			19:45 - 20:30 <b>Aqua-Rücken</b> 😊 😬	
	17:30 - 18:15 <b>Aqua-Training</b> 😊				
18:15 - 19:00 <b>Aqua-Training</b> 😊					

### LEGENDE:

- 😊 Kurs leicht
- 😊 Kurs mittel
- 😬 Kurs schwer
- 😬 auch für Nicht-Mitglieder



# Definitionen

## Trockenkurse

**Aerobic**  
Herz-Kreislauftraining mit Choreographien.

**BOP**  
Kombination von gezieltem Ausdauer- und Krafttraining. Anspruchsvolles Herz-Kreislauftraining mit anschließenden 30 min Bauchmuskeltraining.

**Diabetes**  
Gezieltes Training für Diabetiker mit Messung des Insulinspiegels.

**Einsteiger**  
Alle Sporteinsteiger des Come back können hier innerhalb der ersten 6 Wochen die verschiedenen Kursangebote kennen lernen.

**Fatburner**  
Herz-Kreislauftraining mit /ohne Step mit anschließender Kräftigung des gesamten Körpers.

**Gehirnjogging**  
Leichte Übungen in Kombination von Körper und Geist erhalten die ganzheitliche Leistungsfähigkeit.

**Progressive Muskelentspannung**  
Lockerung der Muskulatur und Verbesserung der Körperwahrnehmung

**Gesunder Rücken**  
Stärkung des Muskelkorsetts (Rücken- u. Bauchmuskulatur, in Kombination mit Dehnung und Entspannung).

**Halswirbelsäule (HWS)**  
Gezielte Kräftigung und Dehnung im Schulter-Nacken-Bereich.

**Körper in Form**  
Es werden gymnastische Übungen mit / ohne Kleingeräten zur Verbesserung der Hauptmuskulgruppen durchgeführt.

**Koordination**  
Verbesserung der Bewegungskohärenz und der Beweglichkeit zur Optimierung der Mobilität und Stabilität.

**Osteoporose**  
Leichte Gymnastik zur Vorbeugung und Linderung von Osteoporose Beschwerden.

**Pilates**  
Ganzheitliches Bewegungskonzept, das durch fließende Bewegungen und spezielle Atemtechniken gleichzeitig die Rumpfmuskulatur trainiert.

**Rückentriathlon**  
Intensives, individuell gestaltetes Stationstraining mit Unterstützung von Lang- und Kurzhanteln. Ziel ist die Verbesserung von Gewebe und Muskulatur und die Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur

**Skigymnastik**  
Intensive Kräftigung der Beinmuskulatur und Verbesserung der Koordination.

**Vital 50+**  
Training, um fit durch den Alltag zu gehen (Kreislauftraining mit moderatem Kräftigungsprogramm und abschließendem Entspannungsteil).

**Wirbelsäulengymnastik (WSG)**  
Inhaltlich das Gleiche wie bei "Gesunder Rücken", aber auch für Nicht-Mitglieder.

**Yoga**  
Individuell und gezielter Aufbau der vernachlässigten Muskulatur sowie die Flexibilität des gesamten Muskel und Gelenksystems wird trainiert. Bewusste Atem- und Entspannungsübungen bringen den ruhelosen Geist zur Ruhe.

**Yoga- Einsteiger**  
Kennenlernen der Yoga Grundlagen

**Zumba**  
Das ultimative Fun-Fitness-Programm. Mit heißen Rhythmen wie Salsa, Reggaeton, Merengue und Samba zur Traumfigur.

## Wasserkurse

**Aqua-Fitness**  
Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates mit dem Einsatz von Kleingeräten.

**Aqua Rücken**  
Wassergymnastik mit Stärkung der Rumpfmuskulatur.

**Aqua-Training**  
Effektives und leichtes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

**Aqua-Training Frauen**  
Wassergymnastik nur für Frauen.

**Aqua Jogging**  
Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining für Schwimmer.

**Rücken und Schulter**  
Wassergymnastik mit gezielter Stärkung der Rumpf- und Schultermuskulatur.

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo + Mi: 06:00 - 22:00 Uhr  
Di + Do: 07:00 - 22:00 Uhr  
Freitag: 06:00 - 21:00 Uhr  
Samstag: 09:00 - 13:00 Uhr  
Sonntag: 09:00 - 18:00 Uhr

### Rehazentrum

Come back GmbH  
Nordring 51  
45894 Gelsenkirchen  
Tel. 0209 / 318 47- 10  
info@come-back.de

Schwimmbad am  
Urban-von-Vorst-Weg 6  
(Einfahrt bei Mercedes Lueg)  
45894 Gelsenkirchen

Weitere Infos auch unter:  
[www.come-back.de](http://www.come-back.de)