



KURSPLAN Trockenkurse

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

10/11



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	
vormittags	09.00 - 10:00 Vital 50+ 😊	09:00 - 09:30 Gehirnjogging 😊	09:00 - 10:00 Vital 50+ 😊		09.00 - 10:30 Yoga 😊	09.00 - 09:45 Einsteiger 😊 😊 A	09:00 - 10:00 Körper in Form 😊	09:00 - 10:00 Vital 50+ 😊	09:00 - 10:00 Körper in Form 😊	09.00 - 09:45 Einsteiger 😊 😊 A	Kursraum 1 10:30 - 11:30 Uhr Körper in Form 😊
		09.30 - 11:00 Rückentriathlon 😊		09:30 - 10:00 HWS 😊							
	10.00 - 11:00 WSG 😊 😊	11.00 - 12:00 BOP 😊	10:00 - 11:00 Zumba 😊	10:00 - 10:30 Koordination 😊	10.30 - 11:30 Körper in Form 😊	10.00 - 10:30 Koordination 😊 😊	10:00 - 11:00 Zumba 😊	10:00 - 10:30 Koordination 😊	10:00 - 11:00 WSG 😊 😊	10:00 - 11:00 Hocker- gymnastik 😊 😊	
	11.00 - 12:30 Diabetes 😊	12.00 - 12:45 Einsteiger 😊 😊 A	11:00 - 11:45 Einsteiger 😊 😊 A				11:00 - 12:00 Vital 50+ 😊	11:00 - 11:45 Einsteiger 😊 😊 A	11:00 - 12:00 WSG 😊 😊	11:00 - 12:00 Osteoporose 😊	
nachmittags	16:00 - 17:00 WSG 😊 😊		17:30 - 19:00 Yoga 😊	17:00 - 17:30 Skigymnastik 😞	17.00 - 18:00 Zumba 😞	18:00 - 18:30 Koordination 😊 😊	18:00 - 19:00 Pilates 😊	18:00 - 18:45 Einsteiger 😊 😊 A	16:00 - 17:00 Zumba 😞		LEGENDE: 😊 Kurs leicht 😊 Kurs mittel 😞 Kurs schwer 😊 auch für Nicht-Mitglieder A nur mit Anmeldung
	17:00 - 17:45 Einsteiger 😊 😊 A		19:00 - 20:00 Zumba 😞	18:00 - 18:45 Einsteiger 😊 😊 A	18.00 - 19:00 BOP 😊	18:30 - 20:00 Rücken- triathlon 😊	19:00 - 20:00 Progressive Muskel- relaxation 😊 A		17:00 - 18:00 Gesunder Rücken 😊		
	18:00 - 19:00 Gesunder Rücken 😊			19:00 - 20:30 Yoga- Einsteiger 😊	19:00 - 20:00 Gesunder Rücken 😊				18:00 - 19:00 Fatburner 😞		
	19:00 - 20:00 Fatburner 😞				20:00 - 21:00 Boxgymnastik 😞				19:00 - 19:45 Einsteiger 😊 😊 A		

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