

# KURSPLAN Trockenkurse

Stand: März 2025. Alle weiteren Infos bezüglich der Kursinhalte erfahren Sie auf der Rückseite.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags	08:00 - 08:45 Uhr Vital 50+ ☺	08:00 - 08:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	08:00 - 08:45 Uhr Vital 50+ ☺	08:00 - 08:45 Uhr Gesunder Rücken	08:00 - 08:45 Uhr Vital 50+ ☺
	09:00 - 09:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	08:50 - 09:50 Uhr Herzsport ☺	09:00 - 09:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	08:50 - 09:50 Uhr Herzsport ☺	09:00 - 09:30 Uhr Bauch muss weg
	10:00 - 10:45 Uhr WSG ☺	10:00 - 10:45 Uhr Hockergymnastik ☺	10:15 - 11:00 Uhr WSG ☺	10:00 - 10:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	09:45 - 10:30 Uhr WSG ☺
	11:15 - 12:00 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	11:00 - 11:45 Uhr Hockergymnastik ☺	11:15 - 12:00 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	11:00 - 11:45 Uhr Hockergymnastik ☺	10:45 - 11:30 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺
				12:00 - 12:45 Uhr Neurologie ☺	11:00 - 11:45 Uhr Neurologie AWO ☺
	14:00 - 14:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺			14:00 - 15:00 Uhr Lungensport ☺	
nachmittags	15:00 - 15:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	15:00 - 15:45 Uhr WSG ☺	15:00 - 15:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	15:00 - 15:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	
	16:00 - 17:00 Uhr WSG - Entspannung *	16:00 - 16:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	16:30 - 17:15 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	16:00 - 16:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	
		17:00 - 17:45 Uhr Sport nach Schlag/Neurologie ☺	17:30 - 18:30 Uhr Zumba *	17:00 - 17:45 Uhr Sport nach Schlag ☺	
	18:45 - 19:30 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	18:00 Uhr - 18:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	18:45 - 19:30 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	18:00 - 18:45 Uhr WSG ☺	
		19:00 - 19:45 Uhr WSG ☺		19:00 - 19:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	



## LEGENDE

- ☺ Teilnahme Nichtmitglieder
- NEU Neuer Kurs
- \* Teilnahme auch über 10er Karten möglich



# Definitionen

**Ganzkörpergymnastik**

Kennenlernen der verschiedenen Kursangebote des Come back.

**Gesunder Rücken**

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

**Hockergymnastik**

Herz-Kreislauftraining und Muskelaufbau im Sitz und im Stand zur Rumpfstabilisierung in Kombination mit Dehnung und Entspannung.

**Zumba**

Das ultimative Fun-Fitness-Programm mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Salsa, Merengue und Cumbia zur Traumfigur.

**Wirbelsäulengymnastik (WSG)**

Intensive Dehn- und Kräftigungsübungen zum gezielten Aufbau und Stärkung der Rückenmuskulatur zur Verbesserung der Körperhaltung.

**Bauch muss weg**

Intensives Training der gesamten Bauchmuskulatur.

**Neurologie**

Gezieltes Training für Personen mit neurologischen Ausfallerscheinungen

**Herzsport**

Rehasport für Personen mit kardialen Erkrankungen

**Vital 50 +**

Training um fit durch den Alltag zu gehen.

**Sport nach Schlag**

Gezieltes Training für Personen nach Schlaganfall

**WSG / Entspannung**

Stärkung der Rückenmuskulatur. Zum Ausklang ein Entspannungsteil.

**Lungensport**

Abgestimmtes Training bei Atemwegserkrankungen und Long Covid zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Atemmuskulatur



## ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Do: '07:00 - 20:00 Uhr  
 Fr.: '07:00 - 14:00 Uhr  
 So.: '08:30 - 12:30 Uhr  
 Sa.: geschlossen



Rehasportverein  
 Mein persönliches Come back Gladbeck e.V.  
 Zweckeler Platz 2  
 45966 Gladbeck  
 Tel.: 02043 / 376684  
 info@comeback-zweckel.de

Weitere Infos auch unter:  
[www.comeback-zweckel.de](http://www.comeback-zweckel.de)