

KURSPLAN Trockenkurse

Stand: November 2024. 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 ☺	09:00 - 09:45 Uhr Sport nach Schlag ☺	09:00 - 09:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	08:50 - 09:50 Uhr Herzsport NEU ☺	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 NEU ☺
		12:00 - 13:00 Uhr Herzsport NEU ☺		12:00 - 12:45 Uhr Neurologie ☺	11:00 - 11:45 Uhr Neurologie Neu AWO ☺
	14:00 - 14:45 Uhr Ganzkörpergymnastik NEU ☺	13:00 - 14:00 Uhr Herzsport NEU ☺		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 ☺	
	17:15 - 18:00 Uhr Lungensport ☺	17:00 - 17:45 Uhr 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.
 Zwickeler Platz 2
 45966 Gladbeck
 Tel.: 02043 / 376684
 info@comeback-zweckel.de

Weitere Infos auch unter:
www.comeback-zweckel.de