

KURSPLAN Trockenkurse

Stand: Oktober 2026. Alle weiteren Infos bezüglich der Kursinhalte erfahren Sie auf der Rückseite.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags	<u>08:00 – 08:45 Uhr</u> Vital 50+ ☺	<u>08:00 – 08:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>08:00 – 08:45 Uhr</u> Vital 50+ ☺	<u>08:00 – 08:45 Uhr</u> Gesunder Rücken	<u>08:00 – 08:45 Uhr</u> Vital 50+ ☺
	<u>09:00 – 09:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>08:50 – 09:50 Uhr</u> Herzsport ☺	<u>09:00 – 09:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>08:50 – 09:50 Uhr</u> Herzsport ☺	<u>09:00 – 09:30 Uhr</u> Bauch muss weg
	<u>10:00 – 10:45 Uhr</u> WSG ☺	<u>10:00 – 10:45 Uhr</u> Hockergymnastik ☺	<u>10:15 – 11:00 Uhr</u> WSG ☺	<u>10:00 – 10:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>09:45 – 10:30 Uhr</u> WSG ☺
	<u>11:15 – 12:00 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>11:00 – 11:45 Uhr</u> Hockergymnastik ☺	<u>11:15 – 12:00 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>11:00 – 11:45 Uhr</u> Hockergymnastik ☺	<u>10:45 – 11:30 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺
		<u>12:00 – 13:00 Uhr</u> Herzsport NEU ☺		<u>12:00 – 12:45 Uhr</u> Neurologie ☺	<u>11:00 – 11:45 Uhr</u> Neurologie AWO ☺
		<u>13:15 – 14:00 Uhr</u> Lungensport NEU ☺			
nachmittags	<u>14:00 – 14:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>14:05 – 14:50 Uhr</u> Neurologie/Sport nach Schlag ☺		<u>14:00 – 14:45 Uhr</u> Lungensport ☺	
	<u>15:00 – 15:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>15:00 – 15:45 Uhr</u> WSG ☺	<u>15:00 – 15:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>15:00 – 15:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	
		<u>16:00 – 16:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>16:30 – 17:15 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>16:00 – 16:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	
		<u>17:00 – 17:45 Uhr</u> Lungensport NEU ☺	<u>17:30 – 18:30 Uhr</u> Zumba * ☺	<u>17:00 – 17:45 Uhr</u> Sport nach Schlag ☺	
	<u>18:45 – 19:30 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>18:00 Uhr – 18:45 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>18:45 – 19:30 Uhr</u> Ganzkörpergymnastik ☺	<u>18:00 – 18:45 Uhr</u> WSG ☺	
		<u>19:00 – 19:45 Uhr</u> WSG ☺		<u>19:00 – 19:45 Uhr</u> 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