

KURSPLAN Trockenkurse

Stand: November 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 - 13:00 Uhr Herzsport NEU ☺		12:00 - 12:45 Uhr Neurologie ☺	11:00 - 11:45 Uhr Neurologie AWO ☺
	14:00 - 14:45 Uhr Ganzkörpergymnastik ☺	13:15 - 14:00 Uhr Lungensport 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 ☺	
		17:00 - 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-Kreislaufttraining 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