



KURSPLAN 02/2026

„Mein persönliches Come back“ e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:00 AllgemeineFitness Reha / leicht	08:00 ZUMBA intensiv	08:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	08:00 ZUMBA intensiv	08:30 Schulter-/NackenFit leicht	
09:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	09:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	09:00 YOGA leicht	09:00 AllgemeineFitness Reha / leicht / Matte	09:00 RückenFitness mittel / Matte	
10:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	10:00 FunctionalMobility mittel / Matte		10:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	10:00 Schwangerenschwimmen leicht (Eigenleistung)	10:30 BodyFit intensiv
10:00 Parkinson Tischtennis im 2.OG	11:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	10:30 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	10:45 Parkinson Tischtennis im 2.OG	10:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	
11:00 AllgemeineFitness Reha / leicht / Matte	12:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	11:30 RückenFitness Reha / leicht / Matte	11:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	11:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	
12:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker		12:00 Sitzsport 2.OG Reha / leicht / Hocker	12:15 Koordination & HWS Reha / leicht / Matte	11:00 RückenFitness 2.OG Reha / leicht / Matte	
13:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	14:00 Parkinson 2.OG Reha / leicht	12:15 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte		12:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	
14:00 NeurologischFit Reha / leicht	14:00 AllgemeineFitness Reha / leicht	13:00 Schwangerenschwimmen leicht (Eigenleistung)	15:15 LungenFit Reha / leicht / Hocker	12:00 AllgemeineFitness 2.OG Reha / mittel / Matte	
15:15 LungenFit Reha / leicht / Hocker	15:00 LungenFit Reha / leicht / Hocker	13:00 AllgemeineFitness 2.OG Reha / leicht	16:15 RückenFitness Reha / leicht / Matte	13:00 RückenFitness Reha / leicht / Matte	
16:15 LungenFit Reha / leicht / Hocker	16:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	15:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	17:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte		
17:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	17:00 YOGA mittel	16:00 AllgemeineFitness Reha / leicht / Matte	18:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	16:15 RückenFitness Reha / mittel / Matte	
18:00 AllgemeineFitness Reha / intensiv / Matte	18:30 YOGA mittel	17:00 RückenFitness Reha / intensiv / Matte	19:00 Extern	17:00 AllgemeineFitness Reha / leicht / Matte	
19:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte		17:00 AllgemeineFitness 2.OG Reha / leicht / Matte	20:30 AquaZUMBA		
20:30 Aqua-Reha Reha / mittel		18:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte			
21:15 Aqua-Reha Reha / mittel		18:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	21:15 Aqua-Reha Reha / mittel		
		19:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte			
		20:30 Aqua-Reha Reha / mittel			
		21:15 Aqua-Reha Reha / mittel			

Legende:

NUR FÜR Mitglieder
PARKINSON
Lunge/Luft
Wasserkurse finden in unserem Schwimmbad am Urban-von-Vorst- Weg 6 statt
MATTE = Bodenübungen



Bei Fragen/Anmerkungen, wenden Sie sich gern an unsere Rezeption, melden sich per Telefon unter 0209 - 318 47-0 oder per Mail an info@come-back.de.



KURSPLAN Definition

„Mein persönliches Come back“ e.V.



Rehakurse (mit ärztlicher Verordnung oder Anmeldung):

LungenFit (sitzend)

Sie haben Probleme mit der Atmung, COPD, bronchial Asthma, LongCovid oder sonstige Atemwegsprobleme?
Dann sind Sie hier richtig!

NeurologischFit (stehend / bewegend)

Sie haben Probleme mit den koordinativen Fähigkeiten, hatten einen Schlaganfall oder leiden unter einer Muskelerkrankung?
Dann sind Sie hier genau richtig!

Sitzgymnastik (stehend / bewegend / sitzend)

Sie können aber keine Bodenübungen durchführen?
Dann sind Sie hier genau richtig. Hier erwarten Sie Übungen zur Körperstabilisierung, in Kombination mit Dehnung und Entspannung!

AllgemeineFitness (stehend / bewegend / Matte)

Sie haben Probleme mit dem Stütz- und/ oder Bewegungsapparat?
Dann sind diese Schwerpunkte genau richtig für Sie. Aufbau & Stärkung der Muskulatur, Wiederherstellung der Flexibilität und Beweglichkeit.

RückenFitness (bewegend / Matte)

Die Übungen haben den Schwerpunkt zum Aufbau und zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.

Koordination und HWS (stehend/bewegend)

Sie haben Probleme auf einem Bein zu stehen und/oder haben Nackenverspannungen? *Dann beinhaltet dieser Kurs die richtigen Schwerpunkte für Sie!*

Wasserkurse / AquaReha (bewegend)

Gelenkschonendes Training für den gesamten Bewegungsapparat.

Parkinson-Tischtennis

Hier trifft sich die Gelsenkirchener Parkinson-Selbsthilfegruppe zum wöchentlichen Tischtennis.

Parkinson-Reha

Kurschwerpunkte sind hier Beweglichkeit, Atmung und Sprache, speziell für Parkinson-Erkrankte.

Allgemeine Kurse:

Schulter-/NackenFit (stehend / bewegend)

Dieser Kurs beinhaltet Übungen, mit dem Schwerpunkt zur Kräftigung der Nacken- und Schulterpartie, in Kombination mit Dehnübungen.

BodyFit (bewegend / Matte)

Sie suchen ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining? Dieser Kurs ist dann genau richtig für Sie!

FunctionalMobility (bewegend/Matte)

Hier wird Ihre körperliche Fitness durch Gelenkbeweglichkeit, Flexibilität und Stabilität gefördert. Die Übungen sind anpassbar und beinhalten Elemente aus Mobilisation, Dehnung und Kräftigung.

Yoga (Matte)

Die Flexibilität des gesamten Muskel- und Gelenksystems wird trainiert. Atem und Entspannungsübungen, sind auch ein Schwerpunkt.

Zumba + Aqua-Zumba (bewegend / tanzend)

Eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischem Tanz, bringt Sie zum Schwitzen!

Schwangerenschwimmen

Das gelenkschonende Training stärkt die Muskulatur und hat gleichzeitig einen lockernden und entspannenden Effekt. Das ist sowohl für die werdende Mutter als auch für das Baby eine ideale Kombination.

QR-Code scannen und
Come back-App runterladen!



Hier werden Sie auch über
Kursausfälle informiert!



Es gelten die Regeln unserer Hausordnung.

In allen Kursen können Kleingeräte zum Einsatz kommen!

Unsere Öffnungszeiten: Mo & Mi: 6.00 - 22.00 Uhr, Fr: 6.00 - 20.30 Uhr
Di & Do: 7.00 - 22.00 Uhr, Sa: 8.00 - 14.00 Uhr, So: 8.00 - 17.00 Uhr