

Come back Prävention
seit 1997

Programm 2024



Gelsenkirchen

Herten

www.come-back-praevention.de



Wasserkurse in Gelsenkirchen-Mitte

Wasserkurse in Gelsenkirchen-Mitte

Schwimmbad Come back Prävention, Gelsenkirchen-Mitte, Husemannstraße 52, 45879 Gelsenkirchen

Kursnummer	Kursart	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung
_24GMAJ118	Aquajogging	Montag	18.00 - 19.00	Marion Stawicki
_24GMAJ119	Aquajogging	Montag	19.00 - 20.00	Marion Stawicki
_24GMWW209	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Dienstag	09.00 - 10.00	Sandra Beckert
_24GMWW212	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Dienstag	12.00 - 13.00	Christian Hohmann Michael Schürstedt
_24GMAJ218	Aquajogging	Dienstag	18.00 - 19.00	Anne Herrmann Meike Lippok
_24GMWW219	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Dienstag	19.00 - 20.00	Sandra Beckert
_24GMAJ220	Aquajogging	Dienstag	20.00 - 21.00	Sandra Beckert
_24GMWW318	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Mittwoch	18.00 - 19.00	Marion Stawicki
_24GMAJ319	Aquajogging	Mittwoch	19.00 - 20.00	Marion Stawicki
_24GMWW409	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Donnerstag	09.00 - 10.00	Morgain Malessa
_24GMAJ418	Aquajogging	Donnerstag	18.00 - 19.00	Christian Hohmann
_24GMAJ420	Aquajogging	Donnerstag	20.00 - 21.00	Christian Hohmann
_24GMWW509	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Freitag	09.00 - 10.00	Christopher Stopp
_24GMAJ518	Aquajogging	Freitag	18.00 - 19.00	Sandra Beckert
_24GMPW711	Aquajogging	Sonntag	11.00 - 12.00	Anne Herrmann Laura Brée
_24GMWW712	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Sonntag	12.00 - 13.00	Anne Herrmann Laura Brée

Gymnastikkurse in Gelsenkirchen-Mitte

Gymnastikkurse in Gelsenkirchen-Mitte

Come back Prävention, Gelsenkirchen-Mitte, Altes Aloysianum, Husemannstraße 52, 45879 Gelsenkirchen

Kursnummer	Kursart	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung
_24GMRF119	Rückenfit	Montag	19.00 - 20.00	Morgain Malessa
_24GMPE120	Pilates	Montag	20.00 - 21.00	Morgain Malessa
_24GMWG218	Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	18.00 - 19.00	Christiane Roscher Meike Lippok
_24GMWG309	Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	09.00 - 10.00	Christian Hohmann
_24GMWG418	Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	18.00 - 19.00	Sandra Beckert
_24GMWG419	Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	19.00 - 20.00	Thorsten Stopp
_24GMWG420	Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	20.00 - 21.00	Thorsten Stopp

Nordic Walking in Gelsenkirchen

Nordic Walking in Gelsenkirchen-Buer und Gelsenkirchen-Mitte

Buer: Stadtwald bzw. Schloss Berge, Mitte: Altes Aloysianum

Kursnummer	Kursart	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung
_24GBNW218	Nordic Walking (Gelsenkirchen-Buer)	Dienstag	18.00 - 19.30	Frank Bochinski Thorsten Stopp
_24GMNW310	Nordic Walking (Gelsenkirchen-Mitte)	Mittwoch	11.00 - 12.00	Christian Hohmann

Gerätetraining in Gelsenkirchen-Mitte

Auf unserer therapeutischen Trainingsfläche im Alten Aloysianum in Gelsenkirchen-Mitte arbeiten wir mit der Diagnose Ihres Arztes.

- Muskelaufbau
- Haltungsverbesserung
- Gewichtsabnahme
- ...

Sie setzen Ihre Ziele selbst und wir erstellen gemeinsam Ihren Trainingsplan. Ihre TrainerInnen sind SportwissenschaftlerInnen, Sport- und Gymnastik-lehrerInnen, GesundheitsmanagerInnen und immer an Ihrer Seite.



Wasserkurse in Herten-Westerholt

Wasserkurse in Herten

Schwimmbad Come back Prävention, Auf dem Hochstück 1, 45701 Herten

Kursnummer	Kursart	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung
_24HTAJ119	Aquajogging	Montag	19.00 - 20.00	Michael Schürstedt Dominique Brée
_24HTAJ120	Aquajogging	Montag	20.00 - 21.00	Michael Schürstedt Dominique Brée
_24HTAJ212	Aquajogging	Dienstag	12.00 - 13.00	Lisa Waida Kerstin Fischer-Stopp
_24HTWW217	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Dienstag	17.00 - 18.00	Konstantin Fischer
_24HTAJ218	Aquajogging	Dienstag	18.00 - 19.00	Konstantin Fischer
_24HTWW219	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Dienstag	19.00 - 20.00	Konstantin Fischer
_24HTAJ220	Aquajogging	Dienstag	20.00 - 21.00	Konstantin Fischer
_24HTAJ319	Aquajogging	Mittwoch	19.00 - 20.00	Christopher Stopp
_24HTWW320	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Mittwoch	20.00 - 21.00	Christopher Stopp
_24HTAJ410	Aquajogging	Donnerstag	10.00 - 11.00	Lisa Waida Meike Lippok

Mitgliedschaft & Preise

Monatspreise für Mitgliedschaften*

1 Jahr

Tägliches Gerätetraining	€ 35,-	
1 Trockenkurs pro Woche mit Gerätetraining	€ 40,-	
1 Wasserkurs pro Woche mit Gerätetraining	€ 50,-	zzgl. € 4,- Energiepauschale
2 Trockenkurse pro Woche mit Gerätetraining	€ 55,-	
1 Trocken- und 1 Wasserkurs pro Woche mit Gerätetraining	€ 70,-	zzgl. € 4,- Energiepauschale
2 Wasserkurse pro Woche mit Gerätetraining	€ 80,-	zzgl. € 4,- Energiepauschale

Erläuterung:

- Trockenkurse: Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Rückenfit oder Nordic Walking (kein Rehasport!)
- Wasserkurse: Wirbelsäulengymnastik im Wasser, Aquajogging oder Schwimmkurse (kein Rehasport!)
- Die Zahlung des Beitrages erfolgt durch SEPA-Lastschrift einzug 2 Wochen vor Kursbeginn oder monatlich bei Mitgliedschaft
- Bei einer positiven Entwicklung der Energiepreise entfällt die Energiepauschale

Mitgliedschaften haben folgende Vorteile für Sie:

- Garantierter Stammpplatz im gewünschten Kurs
- tägliches Gerätetraining im Alten Aloysianum in Gelsenkirchen-Mitte ist im Beitrag enthalten
- Diagnostik zur Verbesserung des Trainings
- Erstattung von Kursen im Rahmen des Präventionsleitfadens der gesetzlichen Krankenkassen möglich

Preise für Kurse in Gelsenkirchen und Herten*

8 Wochen

9 Wochen

10 Wochen

Wasserkurs	€ 124,-	€ 140,-	€ 155,-
Gymnastikkurs	€ 96,-	€ 108,-	€ 120,-
Nordic Walking-Kurs	€ 88,-	€ 99,-	€ 110,-

Beteiligung der Krankenkassen

Über 90 % der Kurse aus unserem Kursprogramm sind zertifiziert. Am Ende des Kurses erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme auf Nachfrage eine Teilnahmebescheinigung (Gebühr: € 3,- bis € 10,- pro Exemplar) zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse. Die Krankenkassen erstatten bis zu zwei Präventionskurse pro Jahr. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
Bitte beachten Sie, dass nur 10-wöchige Kurse erstattungsfähig sind.

Zur Information

Ihr Kursplatz setzt eine Zahlung voraus. Aus diesem Grund verwenden wir das Lastschriftverfahren. Die Kursplatzvergabe setzt das Lastschriftmandat voraus. Sollten Sie Bildungsgutscheine verwenden, ist der Kursplatz erst bei Einreichung reserviert.

Sie sind ÜbungsleiterIn,

möchten bei uns Sport treiben und dabei auch noch Geld verdienen?

Dann schreiben Sie uns eine kurze Mail an laura.bree@come-back-praevention.de.

Wir freuen uns auf Sie!



* Bei Ausgabe eines neuen Programmheftes werden die alten Preise und Angaben ungültig. Preise inkl. 19 % MwSt.
Im Fall einer Erhöhung des Mehrwertsteuersatzes behalten wir uns Preisänderungen vor.

Anmeldung & Termine

Bedeutung von Kennziffer und Kurs-Nr.

- 1 **Kennziffer = Zeitraum**, hier: Januar bis März
24 **Jahr**, hier: 2024
GM **Ort**, hier: Gelsenkirchen-Mitte
WG **Kursart**, hier: Wirbelsäulengymnastik
4 **Wochentag**, 1=Mo, 2=Di usw., hier: Donnerstag
20 **Startzeit des Kurses**, hier: 20.00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Kennziffer (1-5) in der Kombination mit der zutreffenden Kursnummer (z.B. _24GMWG420) an. Die vollständige Nummer lautet dann zum Beispiel: 124GMWG420. Sie erleichtern uns damit die Zuordnung.

Vielen Dank!

Anmeldung

unter (0209) 14785-20/21 oder unter www.come-back-praevention.de

Persönliche Beratung
im Alten Aloysianum,
Husemannstr. 52,
45879 Gelsenkirchen



Melden Sie sich ganz einfach über das Formular unter www.come-back-praevention.de/nc/kursangebot/anmeldung.html an. Anmeldungen für unsere Kinder- und Babyschwimmkurse nehmen wir ausschließlich online entgegen.

Kennziffer 1 | Januar bis März 2024 Bearbeitung der Warteliste ab 06.12.2023*

Wochentag	Beginn	Ende	Dauer in Wochen
Samstag	06.01.2024	09.03.2024	10
Sonntag	07.01.2024	10.03.2024	10
Montag	08.01.2024	11.03.2024	10
Dienstag	09.01.2024	12.03.2024	10
Mittwoch	10.01.2024	13.03.2024	10
Donnerstag	11.01.2024	14.03.2024	10
Freitag	12.01.2024	15.03.2024	10

Kennziffer 2 | März bis Mai 2024 Bearbeitung der Warteliste ab 28.02.2024*

Wochentag	Beginn	Ende	Dauer in Wochen
Samstag	16.03.2024	18.05.2024	10
Sonntag	17.03.2024	19.05.2024	10
Montag	18.03.2024	13.05.2024	8
Dienstag	19.03.2024	21.05.2024	10
Mittwoch	20.03.2024	22.05.2024	9
Donnerstag	21.03.2024	23.05.2024	9
Freitag	22.03.2024	24.05.2024	9

Kennziffer 3 | Mai bis Juli 2024 Bearbeitung der Warteliste ab 08.05.2024*

Wochentag	Beginn	Ende	Dauer in Wochen
Samstag	25.05.2024	27.07.2024	10
Sonntag	26.05.2024	28.07.2024	10
Montag	27.05.2024	29.07.2024	10
Dienstag	28.05.2024	30.07.2024	10
Mittwoch	29.05.2024	31.07.2024	10
Donnerstag	30.05.2024	01.08.2024	9
Freitag	31.05.2024	02.08.2024	10

Kennziffer 4 | August bis Oktober 2024 Bearbeitung der Warteliste ab 17.07.2024*

Wochentag	Beginn	Ende	Dauer in Wochen
Samstag	03.08.2024	05.10.2024	10
Sonntag	04.08.2024	06.10.2024	10
Montag	05.08.2024	07.10.2024	10
Dienstag	06.08.2024	08.10.2024	10
Mittwoch	07.08.2024	09.10.2024	10
Donnerstag	08.08.2024	10.10.2024	9
Freitag	09.08.2024	11.10.2024	10

Kennziffer 5 | Oktober bis Dezember 2024 Bearbeitung der Warteliste ab 25.09.2024*

Wochentag	Beginn	Ende	Dauer in Wochen
Samstag	12.10.2024	14.12.2024	10
Sonntag	13.10.2024	15.12.2024	10
Montag	14.10.2024	16.12.2024	10
Dienstag	15.10.2024	17.12.2024	10
Mittwoch	16.10.2024	18.12.2024	10
Donnerstag	17.10.2024	19.12.2024	10
Freitag	18.10.2024	20.12.2024	9

Kursfreie Tage

- 29.03.2024** Karfreitag
- 01.04.2024** Ostermontag
- 01.05.2024** Tag der Arbeit
- 09.05.2024** Christi Himmelfahrt
- 20.05.2024** Pfingstmontag
- 30.05.2024** Fronleichnam
- 03.10.2024** Tag der Deutschen Einheit
- 01.11.2024** Allerheiligen

* Anmeldungen für die Warteliste sind jederzeit möglich. Die Vergabe von freien Kursplätzen erfolgt ab dem genannten Termin.

Geschäftsbedingungen

Come back Prävention

Inh. Thorsten Stopp
Altes Aloysianum
Husemannstr. 52
45879 Gelsenkirchen
Tel.: 0209/14785-20/21
E-Mail: info@come-back-praevention.de
Internet: www.come-back-praevention.de

Öffnungszeiten Büro

Montag-Donnerstag: 9.00 - 19.00 Uhr
Freitag: 9.00 - 15.00 Uhr
(geänderte Öffnungszeiten in den Sommerferien und zwischen Weihnachten und Neujahr)

Anmeldung

Telefonisch: 0209/14785-20/21
Persönlich: während der Öffnungszeiten im Büro
Internet: www.come-back-praevention.de
Anmeldungen und Weitermeldungen für Kinder- und Babyschwimmkurse nehmen wir ausschließlich über unsere Webseite entgegen.

Die Anmeldung ist verbindlich! Die Kursgebühr wird mittels SEPA-Lastschrift zwei Wochen vor Kursbeginn eingezogen. Nutzen Sie dafür bitte das SEPA-Lastschriftmandat auf unserer Webseite.
Ist ein SEPA-Lastschrifteinzug infolge fehlerhafter Bankverbindung oder einer nicht ausreichenden Deckung des Kontos nicht möglich, trägt der Teilnehmer die Bankgebühren.

Teilnehmerzahl

Alle Angebote erfordern eine kalkulierte Teilnehmerzahl von mindestens 8 Personen. Wird diese Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Kurs abgesetzt werden. Die Gebühr wird vollständig ersetzt.

Kursdurchführung

Wir bitten um Verständnis, wenn wir andere als im Programm aufgeführte Kursleiter einsetzen. Es kann kein Anspruch auf eine bestimmte Kursleitung gestellt werden.

Besonderheiten

Haben Sie einen Termin verpasst? Dann holen Sie ihn nach Absprache in einem anderen Kurs nach (nur in laufender Kursserie!). Dies gilt besonders für Teilnehmer mit Schichtdienst! Gilt nicht in Kinderkursen.

Kursfreie Tage

Karfreitag, Ostermontag, Tag der Arbeit, Christi Himmelfahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam, Tag der Deutschen Einheit, Allerheiligen

Bescheinigungen/Rechnungen

Bescheinigungen und Rechnungen jeglicher Art (z.B. für die Krankenkasse) berechnen wir mit 3-10 € pro Exemplar.

Anerkennung

Mit telefonischer, schriftlicher, elektronischer oder persönlicher Anmeldung erklärt sich unser Kunde mit unseren Geschäftsbedingungen und unserer Datenschutzerklärung einverstanden.

Haftung

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Bei Teilnehmern mit Herzerkrankungen benötigen wir ein ärztliches Attest. Eine Haftung aus dem Verlust mitgebrachter Kleidung, Wertgegenstände oder Geld wird nicht übernommen, es sei denn, der Verlust ist auf grob fahrlässiges Verhalten der Firma Come back Prävention zurückzuführen. Eine Haftung für die Verletzung von Leben und sonstigen Schäden, Körper oder Gesundheit wird nur insoweit übernommen, soweit die Verletzung auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung der Firma Come back Prävention beruht.

Beteiligung der Krankenkassen

Über 90 % der Kurse aus unserem Kursprogramm sind zertifiziert. Am Ende des Kurses erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme auf Nachfrage eine Teilnahmebescheinigung (Gebühr s.o.) zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Das Come back Programm hat zum Ziel, Ihre Gesundheit nach höchsten therapeutischen bzw. sportwissenschaftlichen Qualitätsstandards zu verbessern, Ihr Leistungsvermögen zu steigern und Krankheiten vorzubeugen. Ein Erfolg kann nicht garantiert werden.

Das Angebot ist nicht ausdrücklich auf die Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen ausgelegt. Auch die Zertifizierung vieler Come back Kurse gewährleistet nicht die Erstattung von Teilnahmegebühren. Zudem kann es aus organisatorischen Gründen jederzeit zu einem Wechsel der Kursleitung kommen, was die Bezuschussung beeinflussen kann.

Sonstiges

Kursausfälle wegen witterungsbedingten Einflüssen (höhere Gewalt) werden nicht ersetzt. Die Nicht-Nutzung der Trainings- und Benutzungsmöglichkeiten entbindet nicht von der Verpflichtung zur Beitragszahlung. Gleiches gilt für vorübergehende Krankheiten, behördlich angeordnete Schließungen ohne eigenes Verschulden oder sonstige Hinderungsgründe bzw. für verschuldete und unverschuldete Verletzungen auch während des Trainings. Die Mitgliedschaft oder Kursteilnahme kann bei nachgewiesener Schwangerschaft in dieser Zeit zum Ruhen gebracht werden. Die Ausfallzeiten können in Abstimmung mit der Firma Come back Prävention nachgeholt werden. Das Mitglied / der Kursteilnehmer versichert, dass aus sportärztlicher Sicht keine Bedenken gegen eine Teilnahme am Training bestehen und es / er nur vollkommen gesund zum Training erscheint. Bei mehrmaligem Ausfall durch höhere Gewalt sind wir bemüht, Ersatztermine zur Verfügung zu stellen. Ausfälle durch plötzliche Schwimmbadreparaturen werden nicht ersetzt, verpasste Kursstunden können in die Gymnastikhallen verlegt werden.

Verwendung von Bildmaterial

Der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, aufgenommenes Bildmaterial (z.B. Fotos und Videos) zu Werbezwecken und auch im Rahmen der Nutzung von sozialen Medien (z.B. Facebook und Instagram) freizugeben. Sollte der Teilnehmer mit dieser Regelung nicht einverstanden sein, ist er verpflichtet, der Firma Come back Prävention dieses schriftlich mitzuteilen.

Änderungen vorbehalten. Stand: November 2023



Sie sind **Kursleiter/in** und suchen eine neue Herausforderung? Wir sind gespannt auf Ihre Initiativbewerbung.

Senden Sie Ihre Unterlagen bitte an:
laura.bree@come-back-praevention.de