

Come back Prävention

seit 1997



Programm 2025

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
_25GMAJ118	Aquajogging	Montag	18.00 - 19.00	Marion Stawicki
_25GMAJ119	Aquajogging	Montag	19.00 - 20.00	Marion Stawicki
_25GMWW209	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Dienstag	09.00 - 10.00	Sandra Beckert
_25GMWW212	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Dienstag	12.00 - 13.00	Christian Hohmann Michael Schürstedt
_25GMAJ218	Aquajogging	Dienstag	18.00 - 19.00	Anne Herrmann Meike Lippok
_25GMWW219	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Dienstag	19.00 - 20.00	Sandra Beckert
_25GMAJ220	Aquajogging	Dienstag	20.00 - 21.00	Sandra Beckert
_25GMWW318	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Mittwoch	18.00 - 19.00	Marion Stawicki
_25GMAJ319	Aquajogging	Mittwoch	19.00 - 20.00	Marion Stawicki
_25GMWW409	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Donnerstag	09.00 - 10.00	Morgain Malessa
_25GMAJ418	Aquajogging	Donnerstag	18.00 - 19.00	Christian Hohmann
_25GMAJ420	Aquajogging	Donnerstag	20.00 - 21.00	Christian Hohmann
_25GMWW509	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Freitag	09.00 - 10.00	Christopher Stopp
_25GMAJ518	Aquajogging	Freitag	18.00 - 19.00	Sandra Beckert
_25GMPW711	Aquajogging	Sonntag	11.00 - 12.00	Anne Herrmann Laura Brée
_25GMWW712	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
_25GMRF119	Rückenfit	Montag	19.00 - 20.00	Morgain Malessa
_25GMPE120	Pilates	Montag	20.00 - 21.00	Morgain Malessa
_25GMWG218	Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	18.00 - 19.00	Christiane Roscher Meike Lippok
_25GMWG309	Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	09.00 - 10.00	Christian Hohmann
_25GMPE320	Pilates	Mittwoch	20.00 - 21.00	Michaela Funcke-Schmitz Morgain Malessa
_25GMWG418	Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	18.00 - 19.00	Sandra Beckert
_25GMWG419	Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	19.00 - 20.00	Thorsten Stopp
_25GMWG420	Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	20.00 - 21.00	Thorsten Stopp

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

<i>Kursnummer</i>	<i>Kursart</i>	<i>Wochentag</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Kursleitung</i>
_25HTAJ119	Aquajogging	Montag	19.00 - 20.00	Michael Schürstedt Dominique Brée
_25HTAJ120	Aquajogging	Montag	20.00 - 21.00	Michael Schürstedt Dominique Brée
_25HTAJ212	Aquajogging	Dienstag	12.00 - 13.00	Lisa Waida Kerstin Fischer-Stopp
_25HTWW217	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Dienstag	17.00 - 18.00	Kerstin Fischer-Stopp Janina Pietrzak
_25HTAJ218	Aquajogging	Dienstag	18.00 - 19.00	Kerstin Fischer-Stopp Janina Pietrzak
_25HTWW219	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Dienstag	19.00 - 20.00	Kerstin Fischer-Stopp Janina Pietrzak
_25HTAJ220	Aquajogging	Dienstag	20.00 - 21.00	Kerstin Fischer-Stopp Janina Pietrzak
_25HTAJ319	Aquajogging	Mittwoch	19.00 - 20.00	Christopher Stopp
_25HTWW320	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	Mittwoch	20.00 - 21.00	Christopher Stopp
_25HTAJ410	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 oder Rückenfit (kein Rehasport!)
- Wasserkurse: Wirbelsäulengymnastik im Wasser oder Aquajogging (kein Rehasport!)
- Die Zahlung des Beitrages erfolgt durch SEPA-Lastschriftinzug 2 Wochen vor Kursbeginn oder monatlich bei Mitgliedschaft

Mitgliedschaften haben folgende Vorteile für Sie:

- Garantierter Stammplatz 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
- Bonuspunkte für das Bonusprogramm der gesetzlichen Krankenkassen

Preise für Kurse in Gelsenkirchen und Herten*

8 Wochen

9 Wochen

10 Wochen

Wasserkurs	€ 124,-	€ 140,-	€ 155,-
Gymnastikkurs	€ 96,-	€ 108,-	€ 120,-

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.

Bei Anspruch auf das Gelsenkirchener Bildungs- und Teilhabepaket, erstattet die Stadt Gelsenkirchen Kinderkurse ganz oder anteilig:

www.gelsenkirchen.de - Bildungs- und Teilhabepaket

Sie sind ÜbungsleiterIn oder möchten es werden?

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
25 **Jahr**, hier: 2025
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. _25GMWG420) an. Die vollständige Nummer lautet dann zum Beispiel: 125GMWG420. 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 2025 Bearbeitung der Warteliste ab 05.12.2024*

Wochentag	Beginn	Ende	Dauer in Wochen
Montag	06.01.2025	10.03.2025	10
Dienstag	07.01.2025	11.03.2025	10
Mittwoch	08.01.2025	12.03.2025	10
Donnerstag	09.01.2025	13.03.2025	10
Freitag	10.01.2025	14.03.2025	10
Samstag	11.01.2025	15.03.2025	10
Sonntag	12.01.2025	16.03.2025	10

Kennziffer 2 | März bis Mai 2025 Bearbeitung der Warteliste ab 27.02.2025*

Wochentag	Beginn	Ende	Dauer in Wochen
Montag	17.03.2025	19.05.2025	9
Dienstag	18.03.2025	20.05.2025	10
Mittwoch	19.03.2025	21.05.2025	10
Donnerstag	20.03.2025	22.05.2025	9
Freitag	21.03.2025	23.05.2025	9
Samstag	22.03.2025	24.05.2025	10
Sonntag	23.03.2025	25.05.2025	10

Kennziffer 3 | Mai bis August 2025 Bearbeitung der Warteliste ab 07.05.2025*

Wochentag	Beginn	Ende	Dauer in Wochen
Montag	26.05.2025	28.07.2025	9
Dienstag	27.05.2025	29.07.2025	10
Mittwoch	28.05.2025	30.07.2025	10
Donnerstag	05.06.2025	31.07.2025	8
Freitag	30.05.2025	01.08.2025	10
Samstag	31.05.2025	02.08.2025	10
Sonntag	01.06.2025	03.08.2025	10

Kennziffer 4 | August bis Oktober 2025 Bearbeitung der Warteliste ab 16.07.2025*

Wochentag	Beginn	Ende	Dauer in Wochen
Montag	04.08.2025	06.10.2025	10
Dienstag	05.08.2025	07.10.2025	10
Mittwoch	06.08.2025	08.10.2025	10
Donnerstag	07.08.2025	09.10.2025	10
Freitag	08.08.2025	10.10.2025	9
Samstag	09.08.2025	11.10.2025	10
Sonntag	10.08.2025	12.10.2025	10

Kennziffer 5 | Oktober bis Dezember 2025 Bearbeitung der Warteliste ab 24.09.2025*

Wochentag	Beginn	Ende	Dauer in Wochen
Montag	13.10.2025	15.12.2025	10
Dienstag	14.10.2025	16.12.2025	10
Mittwoch	15.10.2025	17.12.2025	10
Donnerstag	16.10.2025	18.12.2025	10
Freitag	17.10.2025	19.12.2025	10
Samstag	18.10.2025	20.12.2025	9
Sonntag	19.10.2025	21.12.2025	10

Kursfreie Tage

- 18.04.2025** Karfreitag
- 21.04.2025** Ostermontag
- 01.05.2025** Tag der Arbeit
- 29.05.2025** Christi Himmelfahrt
- 09.06.2025** Pfingstmontag
- 19.06.2025** Fronleichnam
- 03.10.2025** Tag der Deutschen Einheit
- 01.11.2025** 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 2024



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