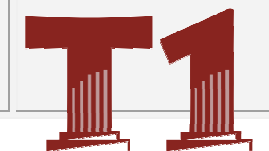


Kursplan T1 Gesundheitszentrum Siegen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>9.00-9.45 Pilates auch online</p>	<p>9.30-10.30 Indoor Cycling</p>	<p>9.00-9.45 Biokinematik auch online</p>	<p>9.00-9.45 Wirbelsäulengymnastik auch online</p>		<p>10.00-11.00 Indoor Cycling</p>
		<p>10.15-11.15 Wirbelsäulengymnastik</p>		<p>9.45-10.00 Breath & Relax auch online</p>		
<p>17.40-18.25 Kraft & Dynamik auch online</p>	<p>18.00-18.45 HIIT auch online</p>		<p>18.00-19.00 Pilates & Stretch auch online</p>			
<p>18.30-19.05 Biokinematik auch online</p>	<p>18.45-19.00 Bauch intensiv auch online</p>		<p>18.45-19.45 Indoor Cycling</p>			
<p>18.30-19.30 Indoor Cycling</p>	<p>19.05-20.20 Yoga auch online</p>					
<p>19.30-21.00 Einführung i.d. Gesundheitstraining Theorie §20 SGB V</p>						



Kursplan *T1 Gesundheitszentrum Siegen*

Kursbeschreibungen

Kraft&Dynamik:	Ein dynamisches Ganzkörpertraining, indem fließende Bewegungen deinen Körper kräftigen, ihn beweglich halten und für optimale Funktionalität sorgen
Biokinematik:	Ein Muskellängentraining für einen flexiblen Bewegungsapparat, in dem gegen den Schmerz trainiert wird. Gelenke, sowie die Wirbelsäule, werden entlastet, da verkürzte Muskeln in ihre Ursprungslänge trainiert werden
HIIT:	Kraft- und Ausdauereinheiten werden hier miteinander kombiniert. Ein athletisches Intervalltraining, was dich auf Hochtouren bringt
Pilates:	Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, bei dem mit Hilfe gezielter Atmung primär der Beckenboden, die Bauch- und auch die Rückenmuskulatur gekräftigt wird
Yoga:	Yoga hilft Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Mit Hilfe von Atmung und Meditation wird die Beweglichkeit und Körperbeherrschung verbessert
Bauch intensiv:	Kurz und knapp werden alle Bereiche der Bauchmuskulatur gekräftigt
Wirbelsäulengymnastik:	Sanftes Training für die Stärkung und Mobilisation der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur
Breath&Relax:	Gezielte Atemübungen, um Losgelassenheit und Entspannung zu erfahren
Indoor Cycling:	Ein Herz-Kreislauf-Training, indem in der Gruppe zu guter Musik geradelt wird