

Kursplan T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30-10:30 Yin&Yang Yoga	9:00-9:45 Pilates	10:00-11:00 Wirbelsäulen- gymnastik		9:00-10:00 Wirbelsäulen- gymnastik		10:00-11:00 Indoor Cycling
			11:05-12:05 Yin&Yang Yoga	9:15-10:00 Fun-Cycling		10:00-11:00 Bodybalance <small>LES MILLS</small>
17:05-17:50 Kraft & Dynamik	18:30-19:30 Indoor Cycling		17:00-17:55 Latination			11:05-12:05 BauchBeinePo
17:55-18:25 Biokinematik	18:00-19:00 Pilates	17:30-18:30 Bodypump <small>LES MILLS</small>	18:00-19:00 Bewegung im Flow	18:00-19:00 Rückenfit		12:10-13:10 Basic Fun-Step
18:30-19:30 Bodypump <small>LES MILLS</small>	19:05-20:05 Bodyworkout	18:35-19:35 Yoga	19:05-19:55 Biokinematik	19:05-20:05 Yoga	15:30-16:30 Skigymnastik	
19:35-20:35 Bodybalance <small>LES MILLS</small>		18:30-19:30 Indoor Cycling	18:45-19:45 Indoor Cycling			



Jeden Montag 19:30-21:00 Uhr Einführung in das Gesundheitstraining Theorie §20 SGB V

Kursplan *T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830*

--	--	--	--	--	--	--

Jeden Montag 19:30-21:00 Uhr Einführung in das Gesundheitstraining Theorie §20 SGB V