


# Kursplan T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830

Bitte ab 24 Stunden vor Kursbeginn per App oder vor Ort anmelden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<div data-bbox="129 392 405 549" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     10.00-10.30  <b>Faszientraining</b> </div>	<div data-bbox="450 320 725 477" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     9.00-9.45  <b>Pilates</b>                      auch online                 </div>	<div data-bbox="770 424 1023 596" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     10.15-11.15  <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> </div>		<div data-bbox="1368 293 1630 480" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     9.00-10.00  <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>                      auch online                 </div>		<div data-bbox="1821 416 2069 564" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     10.00-11.00  <b>Indoor Cycling</b> </div>
<div data-bbox="129 823 394 1002" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     17.40-18.25  <b>Kraft &amp; Dynamik</b>                      auch online                 </div>	<div data-bbox="450 655 725 815" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     18.30-19.30  <b>Indoor Cycling</b> </div>	<div data-bbox="770 791 1023 935" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     18.00-19.00  <b>Lift</b> </div>	<div data-bbox="1061 759 1323 922" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     18.00-19.00  <b>Pilates &amp; Stretch</b>                      auch online                 </div>			
<div data-bbox="129 1002 394 1161" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     18.30-19.05  <b>Biokinematik</b>                      auch online                 </div>	<div data-bbox="450 815 725 986" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     18.00-18.45  <b>HIIT</b>                      auch online                 </div>		<div data-bbox="1061 927 1323 1082" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     18.00-19.00  <b>Indoor Cycling</b> </div>			
<div data-bbox="129 1177 394 1353" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     19.30-21.00                      Einführung i.d.                      Gesundheitstraining                      Theorie §20 SGB V                 </div>	<div data-bbox="450 991 725 1161" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     18.45-19.00  <b>Bauch intensiv</b>                      auch online                 </div>		<div data-bbox="1061 1082 1323 1230" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     19.15-20.15  <b>Indoor Cycling</b> </div>			
	<div data-bbox="450 1161 725 1321" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     19.05-20.20  <b>Yoga</b>                      auch online                 </div>					<div data-bbox="1821 1043 2069 1289" style="text-align: center;">  </div>

# Kursplan *T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830*

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

## Kursbeschreibungen

- Faszientraining:** Faszientraining beinhaltet sowohl schwungvolle Bewegungen, die das Faszien-system elastisch halten sollen, als auch Roll- und Druckübungen mit Faszienbällen und Faszienrollen. Ziel des Kurses ist es, Spannungen im Muskel gezielt zu minimieren und Verklebungen in der Faszie zu lösen.
- Kraft&Dynamik:** Ein dynamisches Ganzkörpertraining, in dem 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
- Lift:** Ein Ganzkörpertraining, in dem einzelne Muskelgruppen gezielt mit Kurz- und Langhanteln trainiert werden
- Indoor Cycling:** Ein Herz-Kreislauf-Training, indem in der Gruppe zu guter Musik geradelt wird

# **Kursplan** *T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830*



DAS GESUNDHEITZENTRUM