

# Kursplan T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830

Aufgrund aktueller Coronamaßnahmen, bitte ab 2 Stunden vor Kursbeginn telefonisch oder vor Ort anmelden.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00-9.45 Pilates auch online	9.30-10.30 Indoor Cycling		9.00-9.45 Wirbelsäulengymnastik auch online		10.00-11.00 Indoor Cycling
		10.15-11.15 Wirbelsäulengymnastik		9.45-10.00 Breath & Relax auch online		
17.40-18.25 Kraft & Dynamik auch online	18.00-18.45 HIIT auch online		18.00-19.00 Pilates & Stretch auch online			
18.30-19.05 Biokinematik auch online	18.45-19.00 Bauch intensiv auch online		18.00-19.00 Indoor Cycling			
18.30-19.30 Indoor Cycling	19.05-20.20 Yoga auch online		19:15-20:15 Indoor Cycling			
19.30-21.00 Einführung i.d. Gesundheitstraining Theorie §20 SGB V						



# Kursplan *T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830*

## Kursbeschreibungen

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