

Kursplan T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30-10:30 Yin&Yang Yoga <i>auch online</i>	9:00-9:45 Pilates <i>auch online</i>	10:00-11:00 Wirbelsäulen- gymnastik		9:00-10:00 Wirbelsäulen- gymnastik <i>auch online</i>		10:00-11:00 Indoor Cycling
				9:15-10:00 Fun-Cycling		10:00-11:00 Bodybalance <i>LES MILLS</i>
17:40-18:25 Kraft & Dynamik <i>auch online</i>	18:30-19:30 Indoor Cycling					11:05-12:05 BauchBeinePo
18:30-19:05 Biokinematik <i>auch online</i>	18:00-19:00 Pilates	17:30-18:30 Bodypump <i>LES MILLS</i>	17:00-17:55 Latination	18:00-19:00 Rückenfit		12:10-13:10 Basic Fun-Step
19:10-20:10 Bodypump <i>LES MILLS</i>	19:05-20:05 Bodyworkout	18:35-19:35 Yoga	18:00-19:00 Pilates im Flow <i>auch online</i>	19:05-20:05 Yoga	15:30-16:30 Skigymnastik	
20:15-21:15 Bodybalance <i>LES MILLS</i>		19:15-20:15 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