

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
<p>10.00-10.30 Faszientraining</p>	<p>9.00-9.45 Pilates auch online</p>	<p>10.15-11.15 Wirbelsäulen- gymnastik</p>		<p>9.00-10.00 Wirbelsäulen- gymnastik auch online</p>		<p>10.00-11.00 Indoor Cycling</p>
<p>17.40-18.25 Kraft & Dynamik auch online</p>	<p>18.30-19.30 Indoor Cycling</p>	<p>18.00-19.00 Lift</p>	<p>18.00-19.00 Pilates & Stretch auch online</p>			
<p>18.30-19.05 Biokinematik auch online</p>	<p>18.00-18.45 HIIT auch online</p>		<p>18.45-19.45 Indoor Cycling</p>			
<p>19.30-21.00 Einführung i.d. Gesundheitstraining Theorie §20 SGB V</p>	<p>18.45-19.00 Bauch intensiv auch online</p>					
	<p>19.05-20.20 Yoga auch online</p>					



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*

