


# Kursplan T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830

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

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