



# Kursplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		7.00-7.45 TRX Christopher Dollt	7.00-8.00 FitnessTraining Werksfeuerwehr intern		
			9.30-11.00 60 plus Erwin Kater		
	11.30-12.00 Bauchexpress Diana Sehringer	10.30-12.00 (14-tägig) 60 plus (max. TN Zahl erreicht) Angela Wenzel	11.30-12.15 RückenFit Diana Sehringer	11.30-12.00 Bauchexpress Susan Köhler	<b>10.30 - 12.00 KURSSPECIAL</b> jeden 1. Samstag im Monat wechselnde Kurse / wechselnde Trainer
12.15-13.00 Tai Chi Veronika Haberer	12.00-12.45 Functional Zirkel Diana Sehringer		12.30-13.00 Aktive Entspannung Susan Köhler	12.00-12.45 TRX Susan Köhler	
		15.00-16.00 RückenFit Susan Köhler		14.30-15.30 Azubi Sport (intern) Christopher Dollt	
16.00-17.00 Pilates Susan Köhler	16.30-17.15 BodyBalance Kathrin Koch	16.00-17.00 Tai Chi H. Heck	16.00-17.00 MF-K Sport (intern) Christopher Dollt	15.30-16.30 Bodyfit Susan Köhler	
17.00-18.00 BodyMix Diana Sehringer	17.30-18.15 CardioFit Janina Süßel	17.00-17.45 Faszien Fitness Simon Mayer-Ullmann	17.00-18.00 BodyBalance Kathrin Koch		
18.00-18.30 Bauchexpress Diana Sehringer	18.15-19.00 Bodyfit Janina Süßel	18.00-19.00 Krav Maga Mario Lopopolo	18.00-19.00 BodyMix Kathrin Koch	17.30-18.30 Freeletics Stefan Hantl	
18.30-19.15 TRX Diana Sehringer		19.00-19.45 Selbstverteidigung - Frauen Mario Lopopolo			

## Indoor Cycling

## Indoor Cycling

## Indoor Cycling

18.15-19.15 Indoor Cycling Petra Ganz	18.00-19.00 Indoor Cycling Ralph Sehringer		17.30-18.30 Indoor Cycling Ralph Sehringer	
19.30-20.30 Indoor Cycling Petra Ganz				

<b>Sportangebot</b>	Sportangebot des SG Siemens Bewegungszentrums: in der Mitgliedschaft SportCard und CombiCard enthalten.
<b>Interne Angebote</b>	Kostenfreie Angebote nur für Mitarbeiter der Siemens AG, ohne Anmeldung.
<b>Externe Angebote Bewegungszentrum</b>	Kurse Externer Dienstleister: bei Interesse direkt mit entsprechendem Anbieter in Verbindung setzen, die Telefonnummern erhalten Sie im Bewegungszentrum.
<b>TRX- &amp; Cycling Kurse</b>	10er-Kurse: 25 € für Mitglieder der SG Siemens / 60 € für Nicht-Mitglieder. Bei Interesse melden Sie sich im Bewegungszentrum bei der Anmeldung.

<b>Öffnungszeiten</b>	<b>Kontakt</b>			
Montag - Freitag 07.00 - 20.00	SG Siemens Bewegungszentrum	Tel:	0721 - 5966657	
Samstag 10.00 - 14.00	Siemensallee 73	email	<a href="mailto:info@sgsiemens-bewegungszentrum.de">info@sgsiemens-bewegungszentrum.de</a>	
Sonntag und Feiertage geschlossen	76185 Karlsruhe	Homepage:	<a href="http://www.sgsiemens-bewegungszentrum.de">www.sgsiemens-bewegungszentrum.de</a>	gültig ab: 01.02.2018