

Kursplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		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
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 Ralf Guggenberger			17.15-18.15 Indoor Cycling Ralph Sehringer	
19.30-20.30 Indoor Cycling Ralf Guggenberger			18.30-19.30 Indoor Cycling Ralph Sehringer	

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

Öffnungszeiten	Kontakt	gültig ab: 01.01.2018
Montag - Freitag 07.00 - 20.00	SG Siemens Bewegungszentrum	Tel: 0721 - 5966657
Samstag 10.00 - 14.00	Siemensallee 73	email info@sgsiemens-bewegungszentrum.de
Sonntag und Feiertage geschlossen	76185 Karlsruhe	Homepage: www.sgsiemens-bewegungszentrum.de