

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		07:00 - 07:45 TRX® (Christopher Dollt)	07:00 - 08:00 Fitness Werksfeuerwehr (intern)	
	11:30 - 12:30 BauchExpress (Diana Sehringer)	10:30 - 12:00 60 Plus (Angela Wetzell)	09:30 - 11:00 60 Plus (Erwin Kater)	11:30 - 12:00 BauchExpress (Susan Köhler)
12:15 - 13:00 Tai Chi (Veronika Haberer)	12:00 - 12:45 Functional Zirkel (Diana Sehringer)		11:30 - 12:15 RückenFit (Diana Sehringer)	12:00 - 12:45 TRX® (Susan Köhler)
		15:00 - 16:00 RückenFit (Susan Köhler)	12:30 - 13:00 Aktive Entspannung (Susan Köhler)	14:30 - 15:30 AZUBIs intern (Christopher Dollt)
16:00 - 17:00 Pilates (Susan Köhler)	16:30 - 17:15 BodyBalance (Kathrin Koch)	16:00 - 17:00 Tai Chi (Alexander Heck)	16:00 - 17:00 MF-K 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 FaszienFit (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)				
18:15 - 19:15 Indoor Cycling (Petra Ganz)	18:00 - 19:00 Indoor Cycling (Ralph Sehringer)		17:30 - 18:30 Indoor Cycling (Ralph Sehringer)	<b>Öffnungszeiten</b> Montag - Freitag: 07:00 - 20:00 Samstag: 10:00 - 14:00 Sonntag / Feiertag geschlossen
19:30 - 20:30 Indoor Cycling (Petra Ganz)				

**Mitgliedschaft / Sportangebot**

Sportangebot des SG Siemens Bewegungszentrums: in der Mitgliedschaft SportCard und CombiCard enthalten.

**externe Kurse**

Kurse Externer Dienstleister: bei Interesse direkt mit entsprechendem Anbieter in Verbindung setzen, die Telefonnummern erhalten Sie im Bewegungszentrum.

**TRX® / Indoor Cycling**

10er-Kurse: 25 € für Mitglieder der SG Siemens / 60 € für Nicht-Mitglieder. Bei Interesse melden Sie sich im Bewegungszentrum bei der Anmeldung.

**interne Angebote**

Kostenfreie Angebote nur für Mitarbeiter der Siemens AG, ohne Anmeldung.



**SG Siemens Karlsruhe e.V. - Bewegungszentrum**  
Siemensallee 73, 76185 Karlsruhe (auf dem Siemens Werksgelände)

[www.sgsiemens-bewegungszentrum.de](http://www.sgsiemens-bewegungszentrum.de) [info@sgsiemens-bewegungszentrum.de](mailto:info@sgsiemens-bewegungszentrum.de) 0721-5966657

# Kursplan