

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		07:00 - 07:45 TRX® (Christopher Dollt)	07:00 - 08:00 Fitness Werksfeuerwehr (intern)	
			09:30 - 11:00 aktive Senioren (Erwin Kater)	09.30 - 10:30 Pilates (Susan Köhler)
12:00 - 12:45 Indoor Cycling (Susan Köhler)	11:30 - 12:00 BauchExpress (Diana Sehringer)	10:30 - 11:30 (14 tägig) aktive Senioren (Angela Wetzel)	11.30 - 12:15 Functional Zirkel (Diana Sehringer)	11:30 - 12:00 BauchExpress (Susan Köhler)
	12:00 - 12:45 Functional Zirkel (Diana Sehringer)	11:30 - 12:30 Fit & Gesund (Simon Mayer-Ullmann)	12:30 - 13:00 Aktive Entspannung (Susan Köhler)	12:00 - 12:45 TRX® (Susan Köhler)
16:00 - 17:00 Pilates (Susan Köhler)		15:00 - 16:00 Fit & Gesund (Simon Mayer-Ullmann)		
17:00 - 18:00 DanceMix (Susan Köhler) <b>AB OKTOBER</b>		16:00 - 17:00 BodyMix (Susan Köhler)	17:00 - 18:00 BodyBalance (Kathrin Koch)	
18:00 - 18:30 BauchExpress (Diana Sehringer)	17:30 - 18:00 BauchExpress (Janina Süssel)	17:00 - 17:45 FaszienFit (Simon Mayer-Ullmann)	18:00 - 19:00 BodyMix (Kathrin Koch)	
18:30 - 19:30 BodyMix (Diana Sehringer)	18:00- 19:00 BodyMix (Janina Süssel)	18:00 - 19:00 Krav Maga (Mario Lopopolo)	19:15- 20:15 BodyFit (Kathrin Koch) <b>AB SEPTEMBER</b>	17:30 - 18:30 Freetletics (Stefan Hantl)
18:20 - 19:20 Indoor Cycling (Petra Ganz)	18:00 - 19:00 Indoor Cycling (Ralph Sehringer) <b>AB SEPTEMBER</b>		17:30 - 18:30 Indoor Cycling (Ralph Sehringer)	
19:30 - 20:30 Indoor Cycling (Petra Ganz)				
				<b>Öffnungszeiten</b> Montag - Freitag: 07:00 - 20:00 Samstag: 10:00 - 14:00 Sonntag / Feiertag geschlossen Plan gültig ab: 01.09.2018

**Mitgliedschaft / Sportangebot**

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

**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.

**weitere Angebote**

Kostenfreie Angebote für Mitarbeiter der Siemens AG und Mitglieder der Sportgemeinschaft, ohne Anmeldung.

**Gesundheitskurse**

Die Angebote sind von den Krankenkassen bezuschungsfähig. Bitte Startdatum beachten.

