

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	07:00 - 08:00 Yoga	07:00 - 07:45 TRX®	07:00 - 08:00 Fitness Werksfeuerwehr (intern)	07:00 - 07:45 TRX®
			09:30 - 11:00 aktive Senioren	09.30 - 10:30 Pilates
12:00 - 12:45 Indoor Cycling	11:30 - 12:00 BauchExpress	10:30 - 11:30 (14 tägig) aktive Senioren	11.30 - 12:15 Functional Zirkel	11:45 - 12:30 Bauch & Rücken
	12:00 - 12:45 Functional Zirkel	11:45 - 12:30 Bauch & Rücken	12:30 - 13:00 Aktive Entspannung	
16:00 - 17:00 Pilates				
17:00 - 18:00 DanceMix		16:00 - 17:00 Fit & Gesund		
18:00 - 18:30 BauchExpress	17:30 - 18:00 BauchExpress	17:00 - 17:45 Functional Zirkel	17:00 - 18:00 BodyBalance	
18:30 - 19:30 BodyMix	18:00- 19:00 BodyMix	18:00 - 19:00 Krav Maga	18:00 - 19:00 BodyMix	17:30 - 18:30 Freeletics
18:20 - 19:20 Indoor Cycling			17:30 - 18:30 Indoor Cycling	
19:30 - 20:30 Indoor Cycling				
				Öffnungszeiten Montag - Freitag: 07:00 - 20:00 Samstag: 10:00 - 14:00 Sonntag / Feiertag geschlossen Plan gültig ab: 01.12.2018

Mitgliedschaft / Sportangebot

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

weitere Angebote

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

TRX® / Yoga / Indoor Cycling

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

Gesundheitskurse

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

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

www.sgsiemens-bewegungszentrum.de info@sgsiemens-bewegungszentrum.de 0721-5966657

Kursplan

