

SPORTANGEBOT BEWEGUNGSZENTRUM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		07:00 - 07:45 TRX* Chris		10:15 - 11:00 Faszien-Fit Jan
				11:00 - 11:45 Entspannung/Atemtraining Maxi
11:30 - 12:00 Rücken-Fit Chris	11:30 - 12:15 Functional-Fit Paul	11:30 - 12:00 Bauchexpress Jan	11:30 - 12:00 Bauch & Rücken Maxi	
		12:00 - 12:30 TRX* Chris	12:00 - 12:30 Pilates Maxi	
14:00-14:30 Rücken-Fit Chris	14:00-14:30 Aktive Entspannung Maxi			
17:00 - 17:45 Functional-Fit Paul	17:30 - 18:15 Body-Fit/Performance-Fit (wtl. wechselnd) Maxi/Lucas	17:30 - 18:15 Pilates Maxi	17:30 - 18:30 Indoor Cycling* Ralph	17:30 - 18:30 Functional-Fit Stefan
18:00 - 19:00 Indoor Cycling* Ralph	18:15-19:00 Faszien-Fit Maxi	18:15 - 19.15 Yoga* Maxi		
19:30 - 20:15 REHA-SPORT ORTHO Beata				



Nur für Teilnehmer mit Rehasportverordnung KV56	Angebot ausschließlich für Siemens-Mitarbeiter	mit * markiert - 10er Karte, SC Plus oder CC erforderlich
---	--	---