

gültig ab 01.04.2025

redbox Kursplan

Öffnungszeiten Trainings- fläche →	Montag 10:00 - 13:00 15:00 - 21:00			Dienstag 10:00 - 13:00 15:00 - 21:00		Mittwoch 10:00 - 13:00 15:00 - 21:00		Donnerstag 10:00 - 13:00 15:00 - 21:00		Freitag 10:00 - 13:00 15:00 - 21:00		NEU! Samstag 11:00 - 16:00	
	Uhrzeit	Kursraum 1	Outdoor	Kursraum 2 Fläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1
08:00					belegt 08:00 - 09:30			belegt 08:00 - 09:30					
09:00	09:15 - 10:00 Rehasport Axel Kolb	09:00 - 10:00 X-Co Walking		09:00 - 10:00 Pilates				09:30 - 10:45 stay fit stay young BHC Halle		09:15 - 10:15 BBP-Core Training			
10:00	10:15 - 11:00 Rehasport Axel Kolb			10:15 - 11:15 Rückenfit	10:00 - 11:00 Herzsport Doc. Horst Elbrecht	10:00 - 11:00 Rückenfit Yoga						NEU! ab 26.04. 11:00 - 12:00 h Langhantel Workout	
11:00				11:30 - 12:15 Rehasport Simone Storch				11:15 - 12:00 Rehasport Sabine Jacobs				12:00 - 13:00 h Step Beginner	
13:00 - 15:00 Uhr geschlossen													
15:00													
16:00											16:45 - 17:45 TÖSÖX		
17:00				17:45 - 18:45 TÖSÖX		17:00 - 18:00 Pilates		17:00 - 18:00 Step Aerobic					
18:00	18:30 - 19:15 Rehasport Sylvia Ruf			18:50 - 19:50 Functional Training/Core	18:00 - 19:30 Yoga	18:15 - 19:15 Fitness Spezial		18:00 - 18:45 TRX Schlingen- Training		18:00 - 19:00 TABATA			
19:00	19:30 - 20:15 Rehasport Sylvia Ruf		19:00 - 20:30 Full Body Power			19:30 - 20:30 Rückenfit		19:00 - 20:00 Yoga Stretch & Relax					
20:00				20:00 - 21:00 Fitness für Führungskräfte									
21:00													

■ redbox/Kursraum 1 ■ redbox/Kursraum 2 ■ outdoor (bei extremer Wetterlage in der redbox)

■ BHC-Mehrzweckhalle ■ Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung

Öffnungszeiten Montag - Freitag 10:00 - 13:00 Uhr und 15:00 - 21:00 Uhr Samstag 11:00 - 16:00 Uhr

Änderungen vorbehalten. Bitte informieren Sie sich aktuell unter: www.bremerhockeyclub.de Telefon: 0421-336 500 113 redbox@bremerhockeyclub.de

