

redbox Öffnungs- zeiten →	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		Samstag 11.00 - 16.00		Sonntag geschlossen	
	Kursraum 1	Outdoor	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
8.00 h					belegt 08:00-09:30			belegt 08:00-09:30		belegt 08:00-09:00					
9.00 h	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 h	10:15 - 11:00 Rehasport Axel Kolb			10:15 - 11:15 Rückenfit	10:00 - 11:00 Herzsport Doc. Horst Elbrecht	NEU 10:00 - 11:00 Rückenfit Yoga									
11.00 h				11:30 - 12:15 Rehasport Simone Storch				11:15 - 12:00 Rehasport Sabine Jacobs							
13.00-15.00 Uhr geschlossen															
15.00 h															
16.00 h											16:45 - 17:45 TÖSÖX				
17.00 h				17:45 - 18:45 TÖSÖX		17:00 - 18:00 Pilates		17:00 - 18:00 Step Aerobic							
18.00 h	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 h	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 h				20:00 - 21:00 Fitness für Führungskräfte											
21.00 h															

■ redbox/Kursraum 1
 ■ redbox/Kursraum 2
 ■ outdoor (bei extremer Wetterlage in der redbox)
■ BHC-Mehrzweckhalle
 belegt
 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
www.bremerhockeyclub.de

