

**Öffnungszeiten redbox (23.06. - 03.08.2016)**  
**Mo - Fr 8 - 12 h + 16 - 21 h, Sa geschlossen, So 10 - 16 h**  
 letzter Check In: 60 min vor Schließung

<p><b>Do, 23.06.</b></p> <p>9.30-10.45 stay fit-stay young                      10.00-11.00 Bauch-Beine-Po                      11.15-12.00 TRX-Schlingentraining                      18.00-20.00 Kung Fu (ab 14 J)                      19.30-21.00 Functional Training                      20.00-21.00 Tai Chi Chuan &amp; Qi Gong</p> <p><b>Fr, 24.06.</b></p> <p>9.15-10.15 XCO-Walking                      9.30-10.15 TRX-Schlingentraining</p> <p><b>Mo, 27.06.</b></p> <p>9.00-10.00 XCO-Walking                      10.15-11.45 Yoga + Entspannung                      18.00-19.30 Kung Fu (redbox)                      19.15-20.15 TRX-Schlingentraining                      19.00-20.30 BHC CrossFit</p> <p><b>Di, 28.06.</b></p> <p>9.00-10.00 Pilates                      10.15-11.15 RückenFit                      11.30-12.30 Tai Chi Chuan &amp; Qi Gong                      15.30-16.15 TRX-Schlingentraining                      18.00-18.45 Reha-Sport (verordnet)                      19.00-20.00 Rücken mit Pep                      19.00-20.30 Functional Training</p> <p><b>Mi, 29.06.</b></p> <p>14.30-15.15 Reha-Sport (verordnet)                      19.00-20.30 Kickboxen (outdoor)</p> <p><b>Do, 30.06.</b></p> <p>9.30-10.45 stay fit-stay young                      10.00-11.00 BBP + Rücken                      11.15-12.00 TRX-Schlingentraining                      18.00-20.00 Kung Fu (ab 14 J + Erw)                      19.30-21.00 Functional Training                      20.00-21.00 Tai Chi Chuan &amp; Qi Gong</p> <p><b>Fr, 01.07.</b></p> <p>9.15-10.15 XCO-Walking                      9.30-10.15 TRX-Schlingentraining</p>	<p><b>Mo, 04.07.</b></p> <p>9.00-10.00 XCO-Walking                      19.15-20.15 TRX-Schlingentraining                      19.00-20.30 BHC CrossFit</p> <p><b>Di, 05.07.</b></p> <p>9.00-10.00 Pilates                      10.15-11.15 RückenFit                      15.30-16.15 TRX-Schlingentraining                      18.00-18.45 Reha-Sport (verordnet)                      19.00-20.00 Rücken mit Pep                      19.00-20.30 Functional Training</p> <p><b>Mi, 06.07.</b></p> <p>14.30-15.15 Reha-Sport (verordnet)                      18.00-19.00 Pilates                      19.15-20.15 Fitness Spezial                      19.00-20.30 Kickboxen (outdoor)</p> <p><b>Do, 07.07.</b></p> <p>9.30-10.45 stay fit-stay young                      10.00-11.00 BBP + Rücken                      11.15-12.00 TRX-Schlingentraining                      19.30-21.00 Functional Training</p> <p><b>Fr, 08.07.</b></p> <p>9.15-10.15 XCO-Walking                      9.30-10.15 TRX-Schlingentraining</p>	<p><b>Mo, 11.07.</b></p> <p>9.00-10.00 XCO-Walking                      19.15-20.15 TRX-Schlingentraining                      19.00-20.30 BHC CrossFit</p> <p><b>Di, 12.07.</b></p> <p>9.00-10.00 Pilates                      10.15-11.15 RückenFit                      15.30-16.15 TRX-Schlingentraining                      18.00-18.45 Reha-Sport (verordnet)                      19.00-20.00 Rücken mit Pep                      19.00-20.30 Functional Training</p> <p><b>Mi, 13.07.</b></p> <p>9.30-10.30 Fit mit Kid                      14.30-15.15 Reha-Sport (verordnet)                      18.00-19.00 Pilates                      19.15-20.15 Fitness Spezial                      19.00-20.00 Ashtanga Yoga                      19.00-20.30 Kickboxen (outdoor)</p> <p><b>Do, 14.07.</b></p> <p>9.30-10.45 stay fit-stay young                      10.00-11.00 BBP + Rücken                      11.15-12.00 TRX-Schlingentraining                      19.30-21.00 Functional Training</p>	<p><b>Mo, 18.07.</b></p> <p>11.00-12.00 Pilates                      18.00-19.30 Kung Fu (redbox)</p> <p><b>Di, 19.07.</b></p> <p>9.00-10.00 Pilates                      10.15-11.15 RückenFit                      11.30-12.30 Tai Chi Chuan &amp; Qi Gong                      15.30-16.15 TRX-Schlingentraining                      18.00-18.45 Reha-Sport (verordnet)                      19.00-20.00 Rücken mit Pep                      19.00-20.30 Functional Training</p> <p><b>Mi, 20.07.</b></p> <p>9.30-10.30 Fit mit Kid                      14.30-15.15 Reha-Sport (verordnet)                      18.00-19.00 Pilates                      19.15-20.15 Fitness Spezial                      19.00-20.00 Ashtanga Yoga                      19.00-20.30 Kickboxen (outdoor)</p> <p><b>Do, 21.07.</b></p> <p>9.30-10.45 stay fit-stay young                      18.00-20.00 Kung Fu (ab 14 J + Erw)                      19.30-21.00 Functional Training                      20.00-21.00 Tai Chi Chuan &amp; Qi Gong</p> <p><b>Fr, 22.07.</b></p> <p>8.15-9.00 TRX-Schlingentraining                      9.15-10.15 XCO-Walking</p>	<p><b>Mo, 25.07.</b></p> <p>9.00-10.00 XCO-Walking                      11.00-12.00 Pilates                      18.00-19.30 Kung Fu (redbox)                      19.15-20.15 TRX-Schlingentraining                      19.00-20.30 BHC CrossFit</p> <p><b>Di, 26.07.</b></p> <p>9.00-10.00 Pilates                      10.15-11.15 RückenFit                      11.30-12.30 Tai Chi Chuan &amp; Qi Gong                      15.30-16.15 TRX-Schlingentraining                      18.00-18.45 Reha-Sport (verordnet)                      19.00-20.00 Rücken mit Pep                      19.00-20.30 Functional Training</p> <p><b>Mi, 27.07.</b></p> <p>9.30-10.30 Fit mit Kid                      14.30-15.15 Reha-Sport (verordnet)                      18.00-19.00 Pilates                      19.15-20.15 Fitness Spezial                      19.00-20.00 Ashtanga Yoga                      19.00-20.30 Kickboxen (outdoor)</p> <p><b>Do, 28.07.</b></p> <p>9.30-10.45 stay fit-stay young                      10.00-11.00 BBP + Rücken                      11.15-12.00 TRX-Schlingentraining                      19.30-21.00 Functional Training</p> <p><b>Fr, 29.07.</b></p> <p>8.15-9.00 TRX-Schlingentraining                      9.15-10.15 XCO-Walking</p>	<p><b>Mo, 1.08.</b></p> <p>9.00-10.00 XCO-Walking                      10.15-11.45 Yoga + Entspannung                      11.00-12.00 Pilates                      19.15-20.15 TRX-Schlingentraining                      19.00-20.30 BHC CrossFit</p> <p><b>Di, 02.08.</b></p> <p>9.00-10.00 Pilates                      10.15-11.15 RückenFit                      11.30-12.30 Tai Chi Chuan &amp; Qi Gong                      15.30-16.15 TRX-Schlingentraining                      18.00-18.45 Reha-Sport (verordnet)                      19.00-20.00 Rücken mit Pep                      19.00-20.30 Functional Training</p> <p><b>Mi, 03.08.</b></p> <p>8.30-9.15 TRX-Schlingentraining                      9.30-10.30 Fit mit Kid                      14.30-15.15 Reha-Sport (verordnet)                      18.00-19.00 Pilates                      19.15-20.15 Fitness Spezial                      19.00-20.00 Ashtanga Yoga                      19.00-20.30 Kickboxen (outdoor)</p>
--	---	---	---	---	--

Änderungen vorbehalten  
 bitte informieren Sie sich aktuell  
 unter [www.bremerhockeyclub.de](http://www.bremerhockeyclub.de)

