

KURSPLAN redbox

gültig ab 05.01.2026

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		Samstag 10:00 - 14:00
Uhrzeit	Kursraum 1	Outdoor	Kursraum 2 Fläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Halle Mühlenfeldstr.
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		09:00 - 10:00 BBP-Core Training		
10:00	10:15 - 11:00 Rehasport Axel Kolb			10:05 - 11:05 Rückenfit	10:00 - 11:00 Herzsport Doc Elbrecht	10:00 - 11:00 Rückenfit Yoga	belegt 10:00 - 11:00					
11:00				11:15 - 12:00 Rehasport Simone Storch				11:15 - 12:00 Rehasport Sabine Jacobs				11:45 - 13:15 Parkour (6-11 J.)
15:00												13:30 - 15:00 Parkour (> 11 J.)
16:00												
17:00				17:45 - 18:45 TÖSÖX		17:00 - 18:00 Pilates		17:00 - 18:00 Step Aerobic		17:00 - 18:00 Langhantel Workout	16:45 - 17:45 TÖSÖX	
18:00	18:30 - 19:15 Rehasport Sylvia Ruf			18:50 - 19:50 Functional Training/Core	18:00 - 19:30 Yoga	18:05 - 19:05 Fitness Spezial		18:05 - 18:50 TRX Schlingen- Training		18:05 - 19:00 TABATA		
19:00	19:30 - 20:15 Rehasport Sylvia Ruf		19:00 - 20:15 Full Body Power			19:10 - 20:10 Rückenfit		NEU 19:00 - 20:00 Hatha Yoga Achtsam & Kräftigend				
20:00				20:00 - 21:00 Fitness für Führungskräfte								

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

■ BHC-Mehrzweckhalle
 ■ Halle Mühlenfeldstraße
 ■ Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung

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

