

KURSPLAN redbox

Öffnungszeiten Trainings- fläche →	Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
	10:00 - 13:00 15:00 - 21:00			10:00 - 13:00 15:00 - 21:00		10:00 - 13:00 15:00 - 21:00		10:00 - 13:00 15:00 - 21:00		10:00 - 13:00 15:00 - 21:00		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					<i>belegt</i> 08:00 - 09:30			<i>belegt</i> 08:00 - 09:30				
09:00	09:15 - 10:00 Rehasport <i>Axel Kolb</i>	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 <i>Axel Kolb</i>			10:05 - 11:05 Rückenfit	10:00 - 11:00 Herzsport <i>Doc Elbrecht</i>	10:00 - 11:00 Rückenfit Yoga	<i>belegt</i> 10:00 - 11:00					
11:00				11:15 - 12:00 Rehasport <i>Simone Storch</i>				11:15 - 12:00 Rehasport <i>Sabine Jacobs</i>				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 <i>Sylvia Ruf</i>			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 <i>Sylvia Ruf</i>		19:00 - 20:15 Full Body Power			19:10 - 20:10 Rückenfit		19:00 - 20:00 Hatha Yoga <i>Achtsam & Kräftigend</i>				
20:00				20:00 - 21:00 Fitness für Führungskräfte								

- redbox/Kursraum 1 ■ redbox/Kursraum 2 ■ outdoor *selbständiges Laufen ohne Trainer
- BHC-Mehrzweckhalle ■ Halle Mühlenfeldstraße ■ Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung

