

## redbox Ferienplan Herbst 2016

Öffnungszeiten redbox (04.10. - 15.10.2016)

Mo - Fr 8 - 12 h + 15 - 21 h, Sa + So 10 - 16 h

letzter Check In: 60 min vor Schließung

### Mo, 03.10. redbox geschlossen

### Di, 04.10.

9.00 - 10.00	Pilates
11.30 - 12.30	Tai Chi Chuan & Qi Gong
19.00 - 19.45	Reha-Sport (verordnet)

### Mi, 05.10.

8.30 - 9.15	TRX-Schlingentraining
9.30 - 10.30	Fit mit Tabata
14.30 - 15.15	Reha-Sport (verordnet)

### Do, 06.10.

9.30 - 10.45	Stay Fit - Stay Young
18.00 - 20.00	Kung Fu
20.00 - 21.00	Tai Chi Chuan & Qi Gong

### Fr, 07.10.

8.15 - 9.00	TRX-Schlingentraining
9.15 - 10.15	XCO-Walking
9.30 - 10.30	Core-Training
9.30 - 10.15	TRX-Schlingentraining
10.30 - 11.00	Faszien-Training

### Mo, 10.10.

9.00 - 10.00	XCO-Walking
10.15 - 11.45	Yoga und Entspannung
18.00 - 19.00	XCO-Walking
19.15 - 20.00	TRX-Schlingentraining
20.15 - 21.00	TRX-Schlingentraining

### Di, 11.10.

19.00 - 19.45	Reha-Sport (verordnet)
---------------	------------------------

### Mi, 12.10.

8.30 - 9.15	TRX-Schlingentraining
9.30 - 10.30	Fit mit Tabata
14.30 - 15.15	Reha-Sport (verordnet)

### Do, 13.10.

9.30 - 10.45	Stay Fit - Stay Young
--------------	-----------------------

### Fr, 14.10.

8.15 - 9.00	TRX-Schlingentraining
9.15 - 10.15	XCO-Walking
9.30 - 10.30	Core-Training
9.30 - 10.15	TRX-Schlingentraining
10.30 - 11.00	Faszien-Training

Änderungen vorbehalten. Bitte informieren Sie sich aktuell unter [www.redbox-fit.de](http://www.redbox-fit.de)

Heinrich-Baden-Weg 25  
28355 Bremen  
Telefon 0421/336 500 113  
[redbox@bremerhockeclub.de](mailto:redbox@bremerhockeclub.de)  
[www.redbox-fit.de](http://www.redbox-fit.de)

