

redbox Kursplan

gültig ab 03.01.2019

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	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 Uhr												
9.00 Uhr	9:15 - 10:00 Reha-Sport (ärztl. VO)	9:00 - 10:00 X- Co Walking Soft	9:00 - 10:00 Pilates		9:00 - 10:00 SKI - Gymnastik		9:30 - 10:45 Stay fit - stay young KK		08:45 - 09:30 TRX- Schlingentraining			
10.00 Uhr	10:15 - 10:45 Bauch Power		10:15 - 11:15 Rückenfit						09:45 - 10:45 Bauch-Beine-Po			
11.00 Uhr							11:00 - 12:00 Lungensport		10:45 - 11:45 Faszientraining		12:15-13:45 MMA/ Selbstverteidigung	
14.00 Uhr					14:30 - 15:15 Reha-Sport (ärztl. VO)							
15.00 Uhr			15:30 - 16:15 TRX- Schlingentraining									
16.00 Uhr												
17.00 Uhr	17:00 - 18:00 Golfpowertraining				17:15 - 18:15 Pilates				17:00 - 17:30 Bauch Power			
18.00 Uhr	18:00 - 19:00 Golfpowertraining			18:00 - 19:30 Ashtanga Yoga	18:20 - 19:20 Fitness Spezial		18:30 - 19:30 Fit mit Tabata		17:30 - 18:30 Schlingen-Tabata			
19.00 Uhr	19:15 - 20:00 TRX- Schlingentraining	19:00 - 20:30 BHC Crossfit	19:00 - 19:45 Reha-Sport (ärztl. VO)		19:30 - 20:30 Rückenfit		19:45 - 20:30 Reha-Sport (ärztl. VO)	19:30 - 21:00 After Work Yoga				
20.00 Uhr	20:00 - 21:00 Bodyshape		20:00 - 21:00 Fitness Spezial für Führungskräfte	20:00 - 21:30 Functional Training								



■ redbox/Kursraum 1 ■ redbox/Kursraum 2 ■ FEBB Otto-Braun-Str. ■ outdoor (bei extremer Wetterlage in der redbox) ■ BHC Mehrzweckhalle □ externer Anbieter
 Öffnungszeiten Mo - Fr: 8:00 - 12:00 Uhr (Check in bis 11:00Uhr) und 15:00 - 21:00Uhr (Check in bis 20:00Uhr)
 Samstags: 10:00 - 16:00Uhr (Check in bis 15:00Uhr)

Änderungen vorbehalten. Bitte informieren Sie sich aktuell unter www.bremerhockeyclub.de

Telefon 0421/336 500 113
redbox@bremerhockeyclub.de
www.bremerhockeyclub.de