

gültig vom **03.07. - 13.08.2025**

# Sommerferien Kursplan

Öffnungszeiten Trainings- fläche →	Montag 16:00 - 20:00			Dienstag 16:00 - 20:00		Mittwoch 16:00 - 20:00		Donnerstag 10:00 - 13:00		Freitag 10:00 - 13:00		Samstag 10:00 - 13:00	
	Kursraum 1	Outdoor	Kursraum 2 Fläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
<b>08:00</b>													
<b>09:00</b>	09:15 - 10:00 Rehasport <i>keine Kurse</i> 21.7. u. 28.7.	09:00 - 10:00 X-Co Walking		09:00 - 10:00 Pilates				09:30 - 10:45 stay fit stay young BHC Halle		09:15 - 10:15 BBP-Core Training			
<b>10:00</b>	10:15 - 11:00 Rehasport <i>keine Kurse</i> 21.7. u. 28.7.			10:15 - 11:15 Rückenfit	10:00 - 11:00 Herzsport <i>Doc. Horst Elbrecht</i>	10:00 - 11:00 Rückenfit Yoga <i>keine Kurse</i> 6.8.u.13.8.							
<b>11:00</b>				11:30 - 12:15 Rehasport <i>Simone Storch</i>				11:15 - 12:00 Rehasport <i>Sabine Jacobs</i>					
<b>Achtung: In den Sommerferien hat die Trainingsfläche nur eine Öffnungszeit!</b>													
<b>15:00</b>													
<b>16:00</b>										16:45 - 17:45 TÖSÖX			
<b>17:00</b>				17:45 - 18:45 TÖSÖX		17:00 - 18:00 Pilates		17:00 - 18:00 Step Aerobic <i>keine Kurse</i> 17./24./31.7.					
<b>18:00</b>	18:30 - 19:15 Rehasport <i>Sylvia Ruf</i>			18:50 - 19:50 Functional Training/Core	18:00 - 19:30 Yoga	18:15 - 19:15 Fitness Spezial		18:00 - 18:45 TRX Schlingen- Training <i>keine</i> Kurse 17./24./31.7.		18:00 - 19:00 TABATA <i>keine Kurse</i> 18./25.7./1.8.			
<b>19:00</b>	19:30 - 20:15 Rehasport <i>Sylvia Ruf</i>		19:00 - 20:30 Full Body Power <i>keine Kurse</i> 14./21./28.7.			19:30 - 20:30 Rückenfit		19:00 - 20:00 Yoga Stretch & Relax					
<b>20:00</b>				20:00 - 21:00 Fitness für Führungskräfte									
<b>21:00</b>													

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

BHC-Mehrzweckhalle ■ Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung

Öffnungszeiten: Siehe Aushänge bzw. Homepage (gilt nur in den Sommerferien)

Änderungen vorbehalten. Bitte informieren Sie sich aktuell unter: [www.bremerhockeyclub.de](http://www.bremerhockeyclub.de) Telefon: 0421-336 500 113 [redbox@bremerhockeyclub.de](mailto:redbox@bremerhockeyclub.de)

