

redbox Öffnungs- zeiten →	Montag 16:00 - 20:00 h		Dienstag 16:00 - 20:00 h		Mittwoch 16:00 - 20:00 h		Donnerstag 10:00 - 13:00 h		Freitag 10:00 - 13:00 h		Samstag 10:00 - 13:00 h		Sonntag geschlossen	
	Kursraum 1	Kursraum 2	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	09:15 - 10:00 Rehasport Sabine Jacobs	09:00 - 10:00 X-Co Walking Kein Kurs am 22.7.	09:00 - 10:00 Pilates Kein Kurs am 23.7.				09:30-10:45 stay fit stay young BHC Halle		09:15 - 10:15 BBP-Core Training Kein Kurs am 26.7.					
10.00 Uhr	10:15 - 11:00 Rehasport Sabine Jacobs		10:15 - 11:15 Rückenfit Kein Kurs am 23.7.	10:00 - 11:00 Herzsport Doc. Horst Elbrecht			11:15 - 12:00 Rehasport Sabine Jacobs							
11.00 Uhr			11:30 - 12:15 Rehasport Simone Storch Kein Kurs am 23.7.											
ACHTUNG: IN DEN SOMMERFERIEN GIBT ES FÜR DIE TRAININGSFLÄCHE NUR EINE ÖFFNUNGSZEIT !!!														
15.00 Uhr														
16.00 Uhr														
17.00 Uhr			17:45 - 18:45 TÖSÖX		17:00 - 18:00 Pilates Kein Kurs am 24.7.		17:00 - 18:00 Step Aerobic		16:45 - 17:45 TÖSÖX					
18.00 Uhr	18:30 - 19:15 Rehasport Sylvia Ruf		18:50 - 19:50 Functional Training/Core	18:00 - 19:30 Yoga	18:15 - 19:15 Fitness Spezial Kein Kurs am 24.7.		18:00 - 18:45 TRX Schlingentraining kein Kurs am 11./18./25.7.		18:00 - 19:00 TABATA kein Kurs am 12./19./26.7.					
19.00 Uhr	19:30 - 20:15 Rehasport Sylvia Ruf	19:00 - 20:30 Full Body Power kein Kurs am 08.7.+ 15.7.+ 22.07.			19:30 - 20:30 Rückenfit Kein Kurs am 24.7.		19:00 - 20:00 Yoga Stretch & Relax							
20.00 Uhr			20:00 - 21:00 Fitness für Führungskräfte Kein Kurs am 23.7.											
21.00 Uhr														

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

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

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

