

| Öffnungszeiten → | Montag 10:00 -13:00 15:00 -21.00 h | | Dienstag 10:00 -13:00 15:00 -21.00 h | | Mittwoch 10:00 -13:00 15:00 -21.00 h | | Donnerstag 10:00 -13:00 15:00 -21.00 h | | Freitag 10:00 -13:00 15:00 -21.00 h | | Samstag 11.00 - 16.00 h | | Sonntag geschlossen | |
|------------------------------|--|----------------------------------|--|--|---|------------|--|--|---|------------------------|--|------------|---------------------|------------|
| | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2/Fläche | 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 <i>Sabine Jacobs</i> | 09:00 - 10:00 X-Co Walking | 09:00 - 10:00 Pilates | 10:00 - 11:00 Herzsport <i>Doc. Horst Elbrecht</i> | | | 09:30-10:45 stay fit stay young BHC Halle | | 09:15 - 10:15 BBP-Core Training | | | | | |
| 10.00 Uhr | 10:15 - 11:00 Rehasport <i>Sabine Jacobs</i> | | 10:15 - 11:15 Rückenfit | | | | 11:00 - 12:00 Parkinson Bewegungs- training 10 Einheiten ab 17.3. | | 10:45 - 11:45 Parkinson Bewegungs- training 10 Einheiten ab 18.3. | | 8 Wochen NEU! Special 11:30 13:00 Uhr Langhantel Workout / Core&More | | | |
| 11.00 Uhr | | 10:30 - 11:30 Zumba gold | 11:30 - 12:15 Rehasport <i>Simone Storch</i> | | | | | | | | | | | |
| 13.00-15.00 Uhr Mittagspause | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.00 Uhr | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.00 Uhr | | | | | | | | | 16:30 - 17:30 Zumba Fitness | 16:45 - 17:45 TÖSÖX | | | | |
| 17.00 Uhr | | | 17:45 - 18:45 TÖSÖX | | 17:00 - 18:00 Pilates | | | | | | | | | |
| 18.00 Uhr | 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 - 19:00 TABATA | | | | | |
| 19.00 Uhr | 19:30 - 20:15 Rehasport <i>Sylvia Ruf</i> | 19:00 - 20:30 Full Body Power | | | 19:30 - 20:30 Rückenfit | | | 19:00 - 20:00 Yoga Stretch & Relax | | | | | | |
| 20.00 Uhr | | | 20:00 - 21:00 Fitness für Führungskräfte | | | | | | | | | | | |
| 21.00 Uhr | | | | | | | | | | | | | | |

■ redbox/Kursraum 1 ■ redbox/Kursraum 2 ■ FEBB Otto-Braun-Str. ■ outdoor (bei extremer Wetterlage in der redbox)
■ BHC-Mehrzweckhalle

Öffnungszeiten Montag-Freitag 10:00-13:00 Uhr und 15:00-21:00 Uhr Samstag 11:00-16:00 Uhr

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

