HLC-CORONA FITNESS

Sport- und Bewegungsangebote im Freien bis einschl. 26.Juni 2020

Dieses Angebot richtet sich an alle **HLC-Mitglieder**. Die Teilnehmerzahl ist streng begrenzt. Daher ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Die Geschäftsstelle nimmt Anmeldungen ausschließlich per Email bis 11.30 Uhr des Vortages (Werktag) entgegen. Sie erhalten eine Bestätigung. Für jede gewünschte Stunde ist eine separate Email erforderlich, eine Sammelanmeldung ist nicht möglich. **Nur bei Anmeldebestätigung durch uns ist eine Teilnahme möglich.**

Bitte erscheinen Sie mit Maske (kann während der Stunde abgenommen werden) und in Ihrer Sportkleidung (umkleiden und duschen nicht möglich). **Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und wenn möglich eine eigene Matte mit** (außer Nordic-Walking).

Die zehn Leitplanken des DOSB sind zu beachten.

(https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/21042020_ZehnLeitplanken__end_.pdf)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Weserkampfbahn 10.00 - 11.00 Uhr **Outdoor Fitness☺** Sharon	**Weserkampfbahn** 10.00 - 11.00 Uhr **Fit auf den Beinen** -Fuß u. Venengymnastik- Kordula		**Weserkampfbahn** 10.00 - 11.00 Uhr **Outdoor Fitness*/☺** Sharon	**Weserkampfbahn** 9.30 - 10.30 Uhr **Outdoor Fitness☺** Sharon
	Treffpunkt **Weserkampfbahn** 17.30 Uhr - 18.30 Uhr **Nordic Walking plus**** -aufwärmen-kräftigen-dehnen- Gisela		**Treffpunkt** **Weserkampfbahn** 10.00 - 11.00 Uhr **Nordic Walking plus*/**** -aufwärmen-kräftigen-dehnen- Gisela	
Weserkampfbahn 16.45 - 17.45 Uhr **Sportartbegleitendes Athletiktraining☺☺** für Jugendliche ab 15 Jahren Steve			**Weserkampfbahn** 16.15 - 17.15 Uhr **Train & Relax*/ ☺☺☺☺** Sanftes Training von Kopf bis Fuß Anna	
Weserkampfbahn 18.00 - 19.00 Uhr **Funktionelles Training☺☺☺** Steve	**Petrifeld** 18.00 - 19.00 Uhr **Outdoor Fitness☺** Frauke	**Weserkampfbahn** 18.00 - 19.00 Uhr **Fit auf den Beinen***** -Fuß u. Venengymnastik- Kordula	**Weserkampfbahn** 17.30 – 18.30 Uhr **Train & Relax*/ ☺☺☺☺☺** Schweißperlen bis Entspannung Anna	Änderungen vorbehalten!

**** nicht an Feiertagen (Fronleichnam, Pfingsten...)***
***** wenn vorhanden bitte eigene Nordic Walking-Stöcke mitbringen!***
****** nicht am 24.06.***

Anmeldung unter: info@hlc-hoexter.de

☺ Herzkreislauf-, Faszien und Workout-Training im Wechsel
☺☺ Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining
☺☺☺ Kraft- u. Koordinationstraining für Sie und Ihn
☺☺☺☺ leichte Rumpfkräftigung, Herz-Kreislauftraining u.Entspannung
☺☺☺☺☺ Rumpfkräftigung, Koordination u. Entspannung