



# HLC-FITNESS & GESUNDHEIT

## Oktober - Dezember 2021



Hier findest du eine Übersicht unserer aktuellen Angebote in der Abteilung Fitness & Gesundheit.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag   |
|--------|----------|----------|--|
|        |          |          | ☺ NEU - vormittags Stunde ☺<br><br><b>FG 7 - Fitness Workout</b> (Sharon)<br>9:30 - 10:30 / STUDIO (12 TN)<br><i>Studio Zuschlag 1,50€/Monat</i> |

**Wir bitten um Beachtung der aktuell gültigen Corona-Hygienebestimmungen.  
Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig - bitte Teilnehmerzahl in Klammern beachten.**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>FG 1 - Schmerzfreie Gelenke - Fit und Gesund bleiben im Alter</b> (Sharon)<br>18:00 - 19:00 / Gymraum BBSH (20 TN) |   | <b>FG 6 - Ultimate Core*</b><br><b>Power Bauch &amp; Rücken</b> (Frauke)<br>18:00 - 18:30 / Gymraum BBSH (20 TN)          | <b>FG 8 - Rückenfitness</b> (Lydia)<br>18:00 - 19:00 / STUDIO (12 TN)<br><i>Studio Zuschlag 1,50€/Monat</i> |
| <b>FG 2 - Fitness Workout</b> (Sharon)<br>19:00 - 20:00 / Gymraum BBSH (20 TN)  | <b>FG 4 - Fitness Workout</b> (Luisa)<br>19:00 - 20:00 / Gymraum BBSH (20 TN) | <b>FG 6 - Step Aerobic*</b> (Frauke)<br>18:30 - 19:30 / Gymraum BBSH (20 TN)<br><br><i>* Gut zu kombinieren = 90min ☺</i> |   |
| <b>FG 3 - Gymnastik</b> (Hannelore)<br>19:30 - 21:00 / Judoraum BBSH (20 TN)  | <b>FG 5 - Gymnastik</b> (Hannelore)<br>19:45 - 21:15 / TH Lühtringen (20 TN)  |   | <b>FG 9 - Männerfitness</b> (Heinz)<br>20:00 - 21:30 / TH Realschule (20 TN)                                |