



# KURSE FITNESS & GESUNDHEIT

## August - Oktober 2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		<b>MI 1 - Yoga ONLINE</b> Luisa Weißbrich 07:30 - 8:00 <b>Beginn 18.08.2021 (8x)</b>	<b>DO 1 - Yoga ONLINE</b> Luisa Weißbrich 07:30 - 8:00 <b>Beginn 19.08.2021 (8x)</b>	
	<b>DI 1- Kraft &amp; Balance</b> Kordula Geitel 09:00 - 10:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 17.08.2021 (6x)</b>	<b>MI 2 - Pilates</b> Kordula Geitel 09:00 - 10:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 18.08.2021 (6x)</b>		<b>FR 1 - Pilates</b> Elena Bauer 09:00 - 10:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 20.08.2021 (8x)</b>
	<b>DI 2 - Pilates</b> Kordula Geitel 10:15 - 11:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 17.08.2021 (6x)</b>	<b>MI 3- Schulter, Nacken</b> Kordula Geitel 10:15 - 11:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 18.08.2021 (6x)</b>		<b>FR 2- Schulter, Nacken</b> Elena Bauer 10:15 - 11:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 20.08.2021 (8x)</b>
	<b>DI 3 - Herz Fit-Schwing Fit</b> Kordula Geitel 11:30 - 12:30 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 17.08.2021 (6x)</b>			

**ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE UNTER: <http://www.hlc-hoexter.de/kurse-fitness-und-gesundheit/>**

<b>MO 1 - Faszien in Bewegung</b> Frauke Jackson 18:00 - 19:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 16.08.2021 (8x)</b>	<b>DI 4- HOT IRON®</b> Lydia Bauer 18:00 - 19:00 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 17.08.2021 (8x)</b>	<b>MI 4- Herz Fit-Schwing Fit</b> Kordula Geitel 17:00 - 18:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 18.08.2021 (6x)</b>	<b>DO 2 – Drums Alive® Golden Beats</b> Sharon Jackson 17:00 - 18:00 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 19.08.2021 (8x)</b>	<b>FR 3 - ZUMBA®</b> Luisa Weißbrich 17:00 - 18:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 20.08.2021 (8x)</b>
<b>MO 2 - Das Stretch Training</b> Frauke Jackson 19:00 - 20:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 16.08.2021 (8x)</b>		<b>MI 5 - Hallo Entspannung</b> Kordula Geitel 18:15 - 19:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 18.08.2021 (6x)</b>	<b>DO 3 - WORLD JUMPING®</b> Luisa Weißbrich 18:30 - 19:30 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 19.08.2021 (8x)</b>	<b>FR 4 - Pilates</b> Luisa Weißbrich 18:15 - 19:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 20.08.2021 (8x)</b>
<b>MO 3 - Männerfitness</b> Volker Köhne 20:00 - 21:30 / TH Realschule (20 TN) <b>Beginn 13.09.2021 (4x)</b>	<b>DI 5- WORLD JUMPING®</b> Luisa Weißbrich 20:00 - 21:00 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 17.08.2021 (8x)</b>	<b>MI 6 - Männerfitness</b> Heinz Schäfer 19:30 - 20:30 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 18.08.2021 (6x)</b>	<b>DO 4 - YONGA®</b> Lydia Bauer 19:15 - 20:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 19.08.2021 (8x)</b>	<b>FR 5 - DEEPWORK®</b> Luisa Weißbrich 19:30 - 20:30 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 20.08.2021 (8x)</b>
		<b>MI 7 - Drums Alive®</b> Sharon Jackson 19:30 - 20:30 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 18.08.2021 (8x)</b>	<b>DO 5 - HOT IRON®</b> Luisa Weißbrich 19:30 - 20:30 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 19.08.2021 (8x)</b>	

Preise pro Stunde: MP (HLC-Mitglieder) je 4,00€; RP (regulärer Preis) je 9,50 €