

HLC Höxter - DEINE KURSE!

- Unser Kursangebot richtet sich an alle, die unter professioneller Anleitung mit Spaß und in familiärer Atmosphäre Sport treiben und sich fit und gesund halten möchten.
- Trainiere mit uns gesundheitsorientiert auf dein persönliches Ziel hin. Ganz gleich, ob du Kraft gewinnen, deinen Body formen, deine Ausdauer verbessern, Gewicht verlieren oder dem schnelllebigen Alltag entfliehen möchtest...

CARDIO - AUSDAUER TRAINING

- Zumba®
- Step Aerobic
- Drums Alive®
- Männerfitness
- Jumping Fitness / WORLD JUMPING®

KRAFT & VITALITÄT

- HOT IRON®
- DEEPWORK®
- Männerfitness
- Yoga & Pilates
- Gymnastik & Mehr
- Ganzkörper Training
- Faszien in Bewegung
- Rückenfitness, Schulter & Nacken

ENTSCHLEUNIGE DEINEN ALLTAG

- YONGA®
- Stretch Training
- Hallo Entspannung

Weitere Infos zu den einzelnen Angeboten unter:
<http://www.hlc-hoexter.de/kursprogramm/>

Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung erfolgt online über unser Buchungsprogramm YOLAWO auf unserer Homepage (www.hlc-hoexter.de) an die HLC-Geschäftsstelle (www.hlc-hoexter.de/kurse-fitness-und-gesundheit/). Die Anmeldung wird über eine eMail bestätigt.

Die genannten Preise sind die ermäßigten Preise für Mitglieder (MP) und die regulären Preise (RP) pro Stunde.

Anmeldebedingungen:

Die Plätze werden in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben.

Die bestätigte Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmergebühr, die zu Beginn des Kurses von angegebenem Girokonto abgebucht wird.

Die Mindestteilnehmerzahl unterscheidet sich je nach Angebot. Falls die Gruppengröße nicht erreicht wird, behalten wir uns eine Absage des Angebotes (ohne Stornogebühren) vor.

Datenschutzbestimmungen zu Einsatz und Verwendung des Yolawo-Buchungssystems

Diese Webseite benutzt das Buchungssystem der Yolawo UG (haftungsbeschränkt) („Yolawo“). Yolawo ist eine Buchungssoftware, die es dem [SV Musterverein] ermöglicht, Online-Anmeldungen und -Bezahlungen für seine Sportangebote über diese Webseite abzuwickeln. Daher wird beim Besuch derjenigen Unterseiten dieser Webseite, die das Yolawo-Buchungssystem eingebettet haben, eine direkte Verbindung zu den Yolawo-Servern hergestellt. Da die Nutzung des Yolawo-Buchungssystems im Interesse einer nutzerfreundlichen Online-Buchung erfolgt, besteht ein berechtigtes Interesse im Sinne von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Alle personenbezogenen Daten, die bei einer Anmeldung über das Yolawo-Buchungssystem eingegeben werden, werden somit auch an Yolawo übermittelt. Wir haben mit Yolawo eine vertragliche Vereinbarung zur Verarbeitung der Daten i.S.d. Art. 28 DSGVO abgeschlossen. Yolawo und seine Dienstleistungspartner (z. B. der zertifizierte Zahldienstleister Adyen BV, Simon Carmiggelstraat 6 – 50, 1011 DJ Amsterdam) nutzen diese Daten ausschließlich dazu, die eingegangenen Buchungen und Zahlungen im Auftrag des [SV Mustervereins] abzuwickeln. Es wird somit sichergestellt, dass weder Yolawo noch Dritte die Daten für andere Zwecke als für die Abwicklung der Buchungen nutzen dürfen.

HLC Höxter e.V. – Geschäftsstelle

Stummrigestr. 4, 37671 Höxter
Tel.: 05271/380511

eMail: info@hlc-hoexter.de
homepage: www.hlc-hoexter.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 10– 12 Uhr
und
Termine nach
Vereinbarung

Wir sorgen
für
Bewegung...



Handball- und Leichtathletik-Club Höxter e.V.

**Kurse
Fitness- und
Gesundheit
2021
August - Oktober**





KURSE FITNESS & GESUNDHEIT

August - Oktober 2021



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

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

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

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