



# KURSE FITNESS & GESUNDHEIT

## Oktober - Dezember 2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		<b>MI1Q421 - Yoga ONLINE</b> Luisa Weißbrich 07:30 - 8:00 <b>Beginn 27.10.2021 (8x)</b>		
	<b>DI1Q421- Kraft &amp; Balance</b> Kordula Geitel 09:00 - 10:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 26.10.2021 (8x)</b>	<b>MI2Q421 - Pilates</b> Kordula Geitel 09:00 - 10:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 27.10.2021 (8x)</b>		<b>FR1Q421 - Pilates</b> Elena Bauer 09:00 - 10:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 29.10.2021 (8x)</b>
	<b>DI2Q421 - Pilates</b> Kordula Geitel 10:15 - 11:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 26.10.2021 (8x)</b>	<b>MI3Q421- Schulter, Nacken</b> Kordula Geitel 10:15 - 11:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 27.10.2021 (8x)</b>	<b>DO1Q421 – Drums Alive® Golden Beats</b> Sharon Jackson 10:30 - 11:30 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 04.11.2021 (7x)</b>	<b>FR2Q421- Schulter, Nacken</b> Elena Bauer 10:15 - 11:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 29.10.2021 (8x)</b>
	<b>DI3Q421 - Herz Fit-Schwing Fit</b> Kordula Geitel 11:30 - 12:30 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 26.10.2021 (8x)</b>			

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

<b>MO1Q421 - Faszien in Bewegung</b> Frauke Jackson 18:00 - 19:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 08.11.2021 (7x)</b>	<b>DI4Q421- HOT IRON®</b> Lydia Bauer 18:00 - 19:00 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 26.10.2021 (8x)</b>	<b>MI4Q421- Herz Fit-Schwing Fit</b> Kordula Geitel 17:00 - 18:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 27.10.2021 (8x)</b>		<b>FR3Q421 - ZUMBA®</b> Luisa Weißbrich 17:00 - 18:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 29.10.2021 (8x)</b>
<b>MO2Q421 - Das Stretch Training</b> Frauke Jackson 19:00 - 20:00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 08.11.2021 (7x)</b>		<b>MI5Q421 - Hallo Entspannung</b> Kordula Geitel 18:15 - 19:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 27.10.2021 (8x)</b>	<b>DO2Q421 - WORLD JUMPING®</b> Luisa Weißbrich 18:30 - 19:30 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 28.10.2021 (8x)</b>	<b>FR4Q421 - Pilates</b> Luisa Weißbrich 18:15 - 19:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 29.10.2021 (8x)</b>
<b>MO3Q421 - Männerfitness</b> Volker Köhne 20:00 - 21:30 / TH Realschule (20 TN) <b>Beginn 25.10.2021 (7x)</b>	<b>DI5Q421- WORLD JUMPING®</b> Luisa Weißbrich 20:00 - 21:00 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 26.10.2021 (8x)</b>		<b>DO3Q421 - YONGA®</b> Lydia Bauer 19:15 - 20:15 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 28.10.2021 (8x)</b>	<b>FR5Q421 - DEEPWORK®</b> Luisa Weißbrich 19:30 - 20:30 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 29.10.2021 (8x)</b>
	<b>DI6Q421 - Männerfitness</b> Heinz Schäfer 20.00 – 21.00 / STUDIO (12 TN) <b>Beginn 16.11.2021 (6x)</b>	<b>MIQ4216 - Drums Alive®</b> Sharon Jackson 19:30 - 20:30 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 03.11.2021 (7x)</b>	<b>DO4Q421 - HOT IRON®</b> Luisa Weißbrich 19:30 - 20:30 / Gymraum BBSH (19 TN) <b>Beginn 28.10.2021 (8x)</b>	

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

Wichtig: Zutritt zum Studio/zur Halle nur unter Vorlage der „3Gs“ und den aktuell gültigen Corona-Schutzmaßnahmen!