



HLC-SOMMER-FITNESS

Sport- und Bewegungsangebote im Freien -Weserkampfbahn-

Auch in den Sommerferien werden wir wieder für Bewegung sorgen. Dieses Angebot richtet sich an alle. **Für Vereinsmitglieder ist unser Angebot kostenlos**, Nichtmitglieder entrichten je Stunde 5,-€ in bar vor Ort. Die Teilnehmerzahl ist streng begrenzt. Daher ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Achtung! Geändertes Verfahren! – Die Anmeldung erfolgt jeweils für den gesamten **Kurs**. Die Geschäftsstelle nimmt Anmeldungen **ausschließlich per Email bis zum 29. Juni** entgegen. Wir benötigen von Ihnen außer der gewünschten Kursnummer **Namen, Vornamen, Adresse und eine Telefonnummer, idealerweise mobil**. Wir weisen darauf hin, dass diese Daten für die Dauer des Kurses bei uns gespeichert werden. Die Telefonnummer werden wir für eventuelle Absagen oder Änderungen verwenden. Mit der Anmeldung setzen wir Ihr Einverständnis voraus. Sie erhalten eine Bestätigung. **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
	Kurs 1: Fit auf den Beinen -Fuß u. Venengymnastik- 5 x ab 30.06.2020 9.00 – 10.00 Uhr Kordula			
	Kurs 2: Pilates Mix 5 x ab 30.06.2020 10.15 – 11.15 Uhr Kordula		Kurs 7: Outdoor Fitness 3 x ab 09.07.2020 10.00 - 11.00 Uhr Sharon	
				Kurs 9: Zumba® 1 x 10.07.2020 17.30 - 18.30 Uhr Luisa
	Kurs 3: Jugend-Hockey 5 x ab 30.06.2020 18.00 – 19.00 Uhr Theresa	Kurs 5: Fit auf den Beinen -Fuß u. Venengymnastik- 5 x ab 01.07.2020 17.00 – 18.00 Uhr Kordula	Kurs 8: Nordic Walking Plus * 5 x ab 02.07.2020 17.30 – 18.30 Uhr Gisela	Kurs 10: DeepWORK® 3 x ab 10.07.2020 18.30 - 19.30 Uhr Luisa
	ACHTUNG! - Petrifeld Kurs 4: Outdoor Fitness 3 x ab 07.07.2020 18.00 - 19.00 Uhr Frauke	Kurs 6: Pilates Mix 5 x ab 01.07.2020 18.15 - 19.15 Uhr Kordula		Kurs 11: Yoga Flow bodyART® 3 x ab 10.07.2020 19.30 - 20.30 Uhr Luisa

* wenn vorhanden bitte eigene Nordic Walking-Stöcke mitbringen!

Änderungen vorbehalten!

Anmeldung unter: info@hlc-hoexter.de