



KURSE FITNESS & GESUNDHEIT Januar – April 2025



Anmeldung für alle Kurse unter: <https://www.hlc-hoexter.de/kurse/kurs-buchen/fitness-und-gesundheit/>

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	DI1Q125- Kraft & Balance Kordula - 09:00 - 10:00 / STUDIO 07.01. – 08.04.2025 (14x)	MI1Q125- Pilates Kordula - 09:00 - 10:00 / STUDIO 08.01. – 09.04.2025 (14x)	DO1Q125 – DA® Golden Beats Sharon - 10:15 - 11:15 / STUDIO 16.01. – 03.04.2025 (12x)	FR1Q125 – BeBo meets Pilates Anna - 9:30 - 10:30 / STUDIO 17.01. – 04.04.2025 (12x)
	DI2Q125 - Pilates Kordula - 10:15 - 11:15 / STUDIO 07.01. – 08.04.2025 (14x)	MI2Q125- Schulter, Nacken Kordula - 10:15 - 11:15 / STUDIO 08.01. – 09.04.2025 (14x)		FR2Q125 - Schulter, Nacken Anna - 10:30 - 11:30 / STUDIO 17.01. – 04.04.2025 (12x)
	DI3Q125- Herz Fit-Schwing Fit Kordula - 11:30 - 12:30 / STUDIO 07.01. – 08.04.2025 (14x)			
MO1Q125 - Faszien in Bewegung Frauke - 17:30 - 18:30 / STUDIO 13.01. – 31.03.2025 (12x)	Kostenloser Schnupperkurs DI4Q125 - Fitness & Tanz für Frauen Daniela - 16:45 - 17:45 / STUDIO 14.01. – 01.04.2025 (12x)	MI3Q125 - Herz Fit-Schwing Fit Kordula - 17:00 - 18:00 / STUDIO 08.01. – 09.04.2025 (14x))	FR3Q125 - DEEPWORK® Luisa - 18:00 - 19:00 / STUDIO 17.01. – 28.03.2025 (11x)
MO2Q125 – Engpassdehnung** Frauke - 18:30 - 19:30 / STUDIO 13.01. – 31.03.2025 (12x)		MI4Q125– Langhanteltraining Frauke - 17:30 – 18:30/TH Petrischule 15.01. – 02.04.2025 (12x)	DO2Q125 - JUMPING Fitness Luisa - 18:30 - 19:30/TH Petrischule 16.01. – 03.04.2025 (11x) <i>Keine Stunde 27.02.2025</i>	FR4Q125 – Faszien Yoga Luisa 19:00 - 20:00 / STUDIO 17.01. – 28.03.2025 (11x)
MO3Q125 - Männer Fitness Volker – 19:30 – 21:00 / TH Realschule 13.01. – 27.01.2025 (3x)	DI5Q125 - Bauch-Beine-Po & YOGA Luisa - 19:00 – 20:00 / TH Petrischule 14.01. – 25.03.2025 (11x)	MI5Q125- Hallo Entspannung Kordula - 18:15 - 19:15 / STUDIO 08.01. – 09.04.2025 (14x)	DO3Q125 - HOT IRON® Luisa - 19:30 - 20:30/TH Petrischule 16.01. – 03.04.2025 (11x) <i>Keine Stunde 27.02.2025</i>	
MO4Q125 - Männer Fitness Volker – 19:30 – 20:30 / STUDIO 03.02. – 17.03.2025 (7x)	DI6Q125 – HOT IRON® Luisa - 20:00 - 21:00 / TH Petrischule 14.01. – 25.03.2025 (11x)	MI6Q125 - Drums Alive® Sharon - 19:30 - 20:30/TH Petrischule 15.01. – 02.04.2025 (12x)		
		MI7Q125 - Männer Fitness Heinz – 19:30 – 20:30 / STUDIO 15.01. – 19.03.2025 (10x)		

Preise pro Stunde: MP (HLC-Mitglieder) je 5,00€; RP (regulärer Preis) je 10,50 € // ** MP (HLC-Mitglieder) je 10,00€; RP (regulärer Preis) je 15,00 €

Änderungen vorbehalten! **Stand: 27.11.2024**