

## ZUMBA® Fitness

Ein perfektes Dance-Workout mit einfachen Tanzschritten zu lateinamerikanischen Rhythmen. Für jeden geeignet, der sich gern zur Musik bewegt. Spaß garantiert!

Kursnr.	Tag/Uhrzeit	Beginn	Dauer	Preis in €
112	Freitag, 17.00 – 18.00	03.08.18	4x	24,- (12,-)

Durchführung: Luisa Weißbrich

## deepWORK®

### #Funktionelles Training

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Entspannung - mehr geht nicht! Ein Power-Programm für mehr Fitness und eine straffe Figur.

Kursnr.	Tag/Uhrzeit	Beginn	Dauer	Preis in €
113	Freitag, 18.00 – 19.00	03.08.18	4x	24,- (12,-)

Durchführung: Luisa Weißbrich

## YogaWÖRX (bodyART®)

Mix aus Yoga, Pilates und funktionellem Training in Ruhe und Einklang mit der Atmung. Nimm deinen Körper wahr und trainiere nur mit dem Eigenkörpergewicht.

Kursnr.	Tag/Uhrzeit	Beginn	Dauer	Preis in €
114	Freitag, 19.00 – 20.00	03.08.18	2x	12,- (6,-)

Durchführung: Luisa Weißbrich

**Soweit nicht anders ausgeschrieben, finden die Kurse im vereinseigenen HLC-Studio statt.**

HLC-Studio, Westerbachstr. 7, 37671 Hörter  
Der Zugang erfolgt über den Hinterhof!

### HLC Hörter e.V. – Geschäftsstelle

Stummrigestr. 4, 37671 Hörter  
Tel.: 05271/380511  
eMail: [info@hlc-hoexter.de](mailto:info@hlc-hoexter.de)  
[www.hlc-hoexter.de](http://www.hlc-hoexter.de)

**Öffnungszeiten:**  
Mittwoch: 10– 12 Uhr  
Donnerstag: 16 – 18 Uhr  
Freitag: 12 – 14 Uhr

Die Geschäftsstelle bleibt in der Zeit **vom 01. bis 23.08.2018** geschlossen!

### Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung erfolgt durch Übersendung des vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldeformulars an die HLC-Geschäftsstelle oder online über die HLC-Homepage ([www.hlc-hoexter.de](http://www.hlc-hoexter.de)). Telefonische Anfragen oder Reservierungen gelten **nicht** als Anmeldung. Die in den Klammern genannten Preise sind die ermäßigten Preise für Mitglieder und Studenten (Kopie des Studentenausweises ist vorzulegen!)

### HINWEIS:

**Online-Anmeldungen zum Sommerprogramm können nur bis zum 31.07.2018 berücksichtigt werden.**

### Anmeldebedingungen:

Die Plätze werden in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben. **Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.**

Die unterschriebene Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmergebühr, die zum Ende des Kurses von Ihrem Girokonto abgebucht wird. **Wird keine Einzugsermächtigung erteilt, erheben wir eine Bearbeitungsgebühr i.H.v. 4,00 €.** Die Mindestteilnehmerzahl unterscheidet sich je nach Angebot. Falls die Gruppengröße nicht erreicht wird, behält sich der Veranstalter eine Absage des Angebotes vor.

## HLC-Sommerspecial

### Wir radeln in den Morgen...

...noch einmal, weil's im letzten Jahr so schön war! – Die Natur ganz früh erleben, etwas für sich und seinen Körper tun und gemeinsam Spaß haben, das ist der Zweck unserer Fahrradtour. Zwischendurch nehmen wir in einem Lokal am Weserradweg ein Frühstück ein. Die Kosten hierfür sind von jedem selbst zu tragen.

Es werden wie im vergangenen Jahr zwei Strecken angeboten, ca. 40 km für die Genussradler und ca. 60 km für die sportlichen Fahrer, die auch vor dem ein oder anderen „Hügel“ nicht zurückschrecken. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass wir zwischendurch die lange Frühstückspause einlegen, also wieder Kraft tanken können. Bei der Anmeldung (**bitte bis spätestens 25.07.2018!**) ist die gewünschte Strecke unter „Bemerkung“ anzugeben. Teilnehmerzahl begrenzt!

**Termin:** Sonntag, 29.07.2018, 7.00 Uhr

**Treffpunkt:** HLC-Geschäftsstelle, Stummrigestr. 4, Hörter

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**

Wir sorgen  
für Bewegung...



Handball- und Leichtathletik-Club Hörter e.V.

# Sommer- Programm 2018

