

**Aktuelle Informationen zu unseren Angeboten auch im  
Internet unter**

**www.hlc-hoexter.de**



**oder in der HLC-Geschäftsstelle**

**Stummrigestr. 4, 37671 Höxter**

**Tel.: 05271/380511**

**eMail: info@hlc-hoexter.de**

**Öffnungszeiten:**

**Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr**

**Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr**

**Freitag 12.00 - 14.00 Uhr**



**Handball- und Leichtathletik-Club Höxter e.V.**

## **Fitness- und Gesundheitswelten**

**Ansprechpartner:**

**Sharon Jackson**

**Tel.: 05271/694465**



# FITNESS- und GESUNDHEITSWELTEN



## TRAININGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
TH Nicolaischule 16.00 - 17.30 Uhr <b>Freizeit Prellball</b>	Corbie-Therme im Hotel Niedersachsen 18.00 – 19.00 Uhr <b>Wassergymnastik</b> (Abt. Schwimmen) Ilse Menzel		Gymnastikraum d. Bielenberghalle 18.00 – 19.00 Uhr <b>Schmerzfremde Gelenke</b> <b>Gesund und Fit bleiben</b> Sharon
Gymnastikraum d. Bielenberghalle 18.00 – 19.00 Uhr <b>Rücken und Mehr!</b> Sharon	Gymnastikraum d. Bielenberghalle 18.00 – 19.00 Uhr <b>Multi-FUNKtionelles Training</b> Lydia	Gymnastikraum d. Bielenberghalle 18.00 – 19.00 Uhr <b>Rücken-Fitness Mix</b> Sharon	HLC-STUDIO 18.00 – 19.00 Uhr <b>Rücken-Fitness Mix</b> Lydia <i>Studio Zuschlag 1,50€/Monat</i> <i>Anmeldung erforderlich!</i>
Gymnastikraum d. Bielenberghalle 19.00 – 20.00 Uhr <b>Step Aerobic</b> Frauke	SH Bielenberg 18.30 – 19.30 Uhr <b>Spiel + Sport</b> <b>Jugend ab 13 Jahren</b> Theresa		HLC-STUDIO 19.15 – 20.15 Uhr <b>Yonga®-Entschleunige den Alltag!</b> Lydia <i>Studio Zuschlag 1,50€/Monat</i> <i>Anmeldung erforderlich!</i>
		TH Realschule 20.00 – 22.00 Uhr <b>Freizeit Volleyball</b> Klaus + Josef	TH Realschule 20.00 – 22.00 Uhr <b>Vitale Männer</b> Heinz