



# Kursprogramm August - Dezember 2014

## HLC Sport- und Bewegungsangebote im HLC-STUDIO

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Kurs Nr. 47</b> <b>Yoga – Locker vom Hocker</b> 9.30 – 10.30 Uhr	<b>Kurs Nr. 07 + 08</b> <b>Präventive Fitnessgymnastik</b> 9.00 – 10.00 Uhr	<b>Kurs Nr. 43 + 45</b> <b>Pilates</b> 9.00 – 10.00 Uhr		<b>Kurs Nr. 45 + 46</b> <b>Pilates</b> 9.00 – 10.00 Uhr
<b>Kurs Nr. 48</b> <b>Yoga – Viniyoga</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Kurs Nr. 09 + 10</b> <b>Pilates für Bauch und Beckenboden</b> 10.00 – 11.00 Uhr		<b>Kurs Nr. 25 + 26</b> <b>Drums Alive®</b> <b>Golden Beats</b> 10.15 – 11.15 Uhr	<b>Kurs Nr. 15 + 16</b> <b>Entspannte Schulter, starker Nacken</b> 10.00 – 11.00 Uhr
<b>Kurs Nr. 01 + 02</b> <b>Mini-Trampolin Training</b> 18.15 – 19.15 Uhr	<b>Kurs Nr. 05 + 06</b> <b>Schwing Dich Fit</b> 11.00 – 12.00 Uhr	<b>Kurs Nr. 03 + 04</b> <b>Mini-Trampolin Training</b> 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Kurs Nr. 20</b> <b>Drums Alive®</b> <b>Bambini Beats</b> 16.15 – 17.00 Uhr	<b>Kurs Nr. 27</b> <b>Zumba Kids Jr.®</b> 16.15 – 17.00 Uhr
<b>Kurs Nr. 36</b> <b>IRON System™ Training</b> 19.30 – 20.30 Uhr <b>Bis Herbstferien</b>	<b>Kurs Nr. 23 + 24</b> <b>Drums Alive®</b> <b>Golden Beats</b> 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Kurs Nr. 41 + 42</b> <b>Entspannt in den Feierabend</b> 18.00 – 19.00 Uhr		<b>Kurs Nr. 28 + 29</b> <b>Zumba Basic®</b> <b>28 = 17.15 – 18.00 Uhr</b> <b>29 = 17.00 – 18.00 Uhr</b>
<b>Kurs Nr. 32</b> <b>Cross Fit – Ski Fit</b> 19.30 – 20.30 Uhr <b>Nach Herbstferien</b>	<b>Kurs Nr. 13 + 14</b> <b>Faszien Workout</b> 18.30 – 19.30 Uhr		<b>Abteilung Gesundheitswelten</b> <b>WS und BeBo Gymnastik</b> 18.30 – 19.30 Uhr	<b>Kurs Nr. 39 + 40</b> <b>IRON System™ Training</b> 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Kurs Nr. 49 + 50</b> <b>Vinyasa Yoga</b> 20.30 – 21.30 Uhr	<b>Kurs Nr. 37 + 38</b> <b>IRON System™ Training</b> 19.30 – 20.30 Uhr	<b>Kurs Nr. 19</b> <b>Fit und Aktiv: Männer 55+</b> 20.00 – 21.00 Uhr	<b>Abteilung Gesundheitswelten</b> <b>Pilates</b> 19.30 – 21.00 Uhr	<b>Kurs Nr. 34 + 35</b> <b>deepWORK</b> 19.00 – 20.00 Uhr