



SommerKurse FITNESS Juni / Juli 2021



DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 - 10:00 Uhr Fit auf den Beinen - Fuß- und Venen Gymnastik - Kordula / Weserkampfbahn Beginn 06.07.2021 4x			
10:15 - 11:15 Uhr Pilates Mix Kordula / Weserkampfbahn Beginn 06.07.2021 4x			

ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE UNTER: <http://www.hlc-hoexter.de/sommerprogramm/>

	17.00 - 18.00 Uhr Fit auf den Beinen - Fuß- und Venen Gymnastik - Kordula / Weserkampfbahn Beginn 07.07.2021 4x	17.30 - 18.30 Uhr Nordic Walking Plus Gisela / Treffpunkt Weserkampfbahn Beginn 01.07.2021 5x	
18:00 - 19:00 Uhr HOT IRON® - Langhanteltraining Lydia / BB Sportplatz Beginn 06.07.2021 4x	18:15 - 19:15 Uhr Pilates Mix Kordula / Weserkampfbahn Beginn 07.07.2021 4x	18.00 - 19.00 Uhr Outdoor Fitness Lydia / BB Sportplatz Beginn 01.07.2021 5x	18:00 - 19:00 Uhr STRONG® HIIT Training Luisa / BB Sportplatz Beginn 23.07.2021 3x
19.00 - 20:00 Uhr WORLD JUMPING® Luisa / BB Sportplatz Beginn 15.06.2021 6x		19.00 - 20.00 Uhr HOT IRON® - Langhanteltraining Luisa / BB Sportplatz Beginn 10.06.2021 6x	19:00 - 20:00 Uhr DEEPWORK® Luisa / BB Sportplatz Beginn 23.07.2021 3x