



*Wir sorgen
für Bewegung!*

Handball- und Leichtathletik-Club Höxter e.V.

KURSPROGRAMM

Januar - Juli

2019



Intersport Klingemann - das Sportheus in Höxter!

Erleben Sie eine einzigartige Sportauswahl auf 1.200 qm

Mode- und Sporthaus Klingemann
Marktstraße 26 · 37671 Höxter
Telefon 05271 97700
www.klingemann.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 09.30 - 18.30 Uhr
Sa. 09.30 - 18.00 Uhr

 **INTERSPORT**
KLINGEMANN

Inhalt



Fitness und Gesundheit	Seite	2
Pilates	Seite	5
HLC-Trendsport	Seite	6
Unser Kursangebot im Überblick	Seite	8/9
HLC-Fitness im Wasser	Seite	10
Kinder-Fitness im Wasser	Seite	11
Kinder-Fitness	Seite	12
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter	Seite	14
HLC-Kursanmeldung	Seite	15

*„Sorge dich gut um deinen Körper.
Es ist der einzige Ort, den du zum
Leben hast.“*

Jim Rohn

Fitness und Gesundheit

MamaWÖRX mit Baby

- Junge Mama?
- Keine Zeit für das eigene Gesundheitstraining, für die eigene Fitness, zur Stärkung des Beckenbodens?
- Nicht immer einen Babysitter zur Hand?

Dann trainieren wir einfach zusammen – Mama mit Baby. Leichtes bis intensives Training für den ganzen Körper; Förderung der körperlichen Rückbildung nach der Geburt; beckenbodenstärkendes Training und als Trainingspartner „dein kleiner Fratz“ ☺!

Geeignet für: Mamas ca. 10-12 Wochen bis ca. 14 Monate nach der Geburt.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
01	Montag	9.30 – 10.30	14.01.2019	7x	21,00	42,00
02	Montag	9.30 – 10.30	11.03.2019	5x	15,00	30,00
03	Montag	9.30 – 10.30	29.04.2019	9x	27,00	54,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Luisa Weißbrich, MamaWORKOUT-Qualifikation

Gesunder Rücken – Gesunder Körper!

Der Kurs dient der Vorbeugung von ernsthaften Rückenbeschwerden und entwickelt ein gesundes „Körperbewusstsein“. Ein funktionales Workout für jede Alters- und Leistungsgruppe zur Förderung der Kräftigung, der Stabilität, Dehnung, Beweglichkeit und Koordination, um fit zu sein für die alltäglichen Belastungen.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
04	Montag	18.30 - 19.30	07.01.2019	14x	42,00	84,00
05	Montag	18.30 - 19.30	29.04.2019	10x	30,00	60,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Christiane Kniffki, ÜL C Fitness + Aerobic



Schulter-Nacken Fit

Neben der allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness wird insbesondere die Schulter-Nackenfunktion in den Fokus gerückt. Durch gezielte Übungen können Schmerzen und Verspannungen verringert, entspannt und vorgebeugt werden.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
06	Montag	19.30 – 20.30	07.01.2019	14x	42,00	84,00
07	Montag	19.30 – 20.30	29.04.2019	10x	30,00	60,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Christiane Kniffki, ÜL C Fitness + Aerobic

Fitness und Gesundheit

Fit und Aktiv - Workout für Männer (90 Minuten)

Ein ganzheitliches Training, das die drei Säulen Herzkreislauf-, Kräftigungs- und Beweglichkeits-training miteinander verbindet. Geschaffen für alle Fitnessklassen und Altersstufen!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
08	Montag	20.00 – 21.30	07.01.2019	14x	63,00	126,00

Ort: Turnhalle am Petrifeld!

Durchführung: Volker Köhne, ÜL – Reha, ÜL - C Gerätturnen und Trampolinturnen

Kraft und Balance im Alltag

Präventive Fitnessgymnastik

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rücken sowie Atmung. Zusätzliches Gleichgewichtsschulung durch Training auf dem Trimilin!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
09	Dienstag	9.00 – 10.00	08.01.2019	14x	42,00	84,00
10	Dienstag	9.00 – 10.00	30.04.2019	11x	33,00	66,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Kordula Geitel, ÜL B Sport i.d. Prävention – DTB-Rückentrainer

HERZ FIT – SCHWING FIT

Balance Mini-Tramp-Training ist ein hocheffektives Trainingsprogramm. Es umfasst nicht nur Herzkreislauf-Einheiten, sondern auch Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen! Dieses Training ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Gewicht oder Trainingszustand.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
11	Dienstag	11.00 – 12.00	08.01.2019	14x	42,00	84,00
12	Dienstag	11.00 – 12.00	30.04.2019	11x	33,00	66,00
13	Mittwoch	17.00 – 18.00	09.01.2019	14x	42,00	84,00
14	Mittwoch	17.00 – 18.00	08.05.2019	10x	30,00	60,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Kordula Geitel, ÜL B Sport in der Prävention; DTB Rückentrainer

Wirbelsäulen–Aufbautraining

Bewegung, Spaß und Power, die den Rücken in Schwung bringen und ihn für Alltagsbelastungen stabil und elastisch machen. Der Schwerpunkt liegt auf rückengerechtem Kräftigungstraining.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
15	Dienstag	17.30 - 18.30	08.01.2019	14x	42,00	84,00
16	Dienstag	17.30 - 18.30	30.04.2019	11x	33,00	66,00

Ort: Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg

Durchführung: Susanne Kloppmann, Physiotherapeutin

Fitness und Gesundheit

Männer-Fitness am Dienstag

Ein intensives, abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm für Männer jeden Alters! Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilitätstraining sind Inhalte dieses Kurses.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
17	Dienstag	20.00 - 21.00	08.01.2019	14x	42,00	84,00
18	Dienstag	20.00 - 21.00	30.04.2019	11x	33,00	66,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Heinz Schäfer, ÜL C Breitensport

HALLO ENTSPANNUNG – HIER BIN ICH!

Ankommen - Abschalten - Wohlfühlen!

In diesem Kurs werden Sie verschiedene Yoga- und Pilatesübungen verbunden mit Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen erlernen, die Ihrer Seele und Ihrem Körper guttun, Ihnen helfen, den Alltag loszulassen und innere Ruhe zu finden.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
19	Mittwoch	18.00 - 19.00	09.01.2019	14x	42,00	84,00
20	Mittwoch	18.00 - 19.00	08.05.2019	10x	30,00	60,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Kordula Geitel, DTB-Kursleiterin Entspannungstechniken

Entspannte Schultern, starker Nacken

Nackenverspannungen - Schulterprobleme - Fehlhaltung - unzureichende Entspannung?

Effektive, sanfte Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung, Entspannung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Nackenmuskulatur schaffen Abhilfe.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
21	Freitag	10.00 - 11.00	11.01.2019	14x	42,00	84,00
22	Freitag	10.00 - 11.00	03.05.2019	9x	27,00	54,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Kordula Geitel, ÜL B Sport in der Prävention – Haltungs- und Bewegungssystem, DTB-Kursleiterin Entspannungstechniken, DTB-Rückentrainer

deepWORK™ (60min + 15min BLACK ROLL)

Athletisch - einfach – anstrengend – einzigartig!

Das Programm vereint Elemente aus der Yogawelt und des funktionellen Trainings. Der Trainierende nimmt ab, baut Muskeln auf, strafft und trainiert seine Haltung und das alles gleichzeitig.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
23	Freitag	19.00 - 20.15	18.01.2019	12x	45,00	90,00
24	Freitag	19.00 - 20.15	03.05.2019	8x	30,00	60,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Luisa Weißbrich, deepWORK™ Trainerin

Pilates für Bauch & Beckenboden

Der Beckenboden hält, stützt und schützt die inneren Organe. Er wirkt bei der Atemkoordination mit und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Damit unser Körper eine solide Muskelbasis im Becken hat, sollten wir den Beckenboden regelmäßig trainieren. Pilates-Training mit Rolle, Band, Ball, Ring und mehr bietet dazu eine optimale Möglichkeit.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
25	Dienstag	10.00 – 11.00	08.01.2019	14x	42,00	84,00
26	Dienstag	10.00 – 11.00	30.04.2019	11x	33,00	66,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Kordula Geitel, ÜL B Sport in der Prävention - Haltungs- und Bewegungssystem, DTB Kursleiterin Beckenboden und Pilates



Pilates – Der Weg zu Körperbalance und Stabilität

Gesunde Gelenke und Knochen durch Pilates! Die Verbindung aus Konzentration, Atmung, Präzision und Kontrolle bei den Bewegungsabläufen führt zu einer Leistungssteigerung und zu einem besseren Körperbewusstsein.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
27	Mittwoch	9.00 – 10.00	09.01.2019	14x	42,00	84,00
28	Mittwoch	9.00 – 10.00	08.05.2019	10x	30,00	60,00
29	Freitag	9.00 – 10.00	11.01.2019	14x	42,00	84,00
30	Freitag	9.00 – 10.00	03.05.2019	9x	27,00	54,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Kordula Geitel, DTB Kursleiterin Pilates

Pilates trifft dynamisches Yoga

Die Reihenfolge der Übungen zur Erwärmung und Stärkung deiner Rumpfmuskulatur mittels der klassischen Pilatesübungen bleiben gleich, so dass jeder seinen Trainingserfolg spüren kann! Erlebe, wie dein Körper sich sanft von einer Übung in die nächste bewegt („MOVE“) und du mittels der Pilatesprinzipien deinen Körper intensiver wahrnimmst und ganz nebenbei trainierst. Die Elemente aus dem Yoga helfen zum Innehalten, Nachspüren und beweglich werden.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
31	Freitag	18.00 – 19.00	18.01.2019	6x	18,00	36,00
32	Freitag	18.00 – 19.00	01.03.2019	6x	18,00	36,00
33	Freitag	18.00 – 19.00	03.05.2019	8x	24,00	48,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Luisa Weißbrich, Safs-Beta Kursleiterin Yoga.

HLC-Trendsport

Langhanteltraining

Gesunder kraftvoller Körper – Körperfettreduktion - knackige Muskulatur!

Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder in dieses effektive Trainingssystem einsteigen!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
34	Montag	20.00 – 21.00	07.01.2019	13x	39,00	78,00
35	Montag	20.00 – 21.00	29.04.2019	10x	30,00	60,00
36	Dienstag	19.30 – 20.30	08.01.2019	14x	42,00	84,00
37	Dienstag	19.30 – 20.30	30.04.2019	10x	30,00	60,00
38	Donnerstag	19.15 – 20.15	17.01.2019	12x	36,00	72,00
39	Donnerstag	19.15 – 20.15	02.05.2019	8x	24,00	48,00

Ort: Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg

Durchführung: Montag: Sharon Jackson, Zertifizierte Langhantel-Trainerin

Dienstag: Frauke Winkler, Zertifizierte Langhantel-Trainerin

Donnerstag: Luisa Weißbrich, IRON SYSTEM™-Spezialistin



WORLD JUMPING®

Der ultimative Trampolin-Fitness-Trend!

HLC-WORLD JUMPING® ist ein unglaublich gutes Ganzkörper-Fitness-Training mit hohem Spaßfaktor, dabei gelenk- und rüchenschonend. Ein Powersport, um effektiv die Muskeln zu trainieren und eine Menge Kalorien zu verbrennen!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
40	Dienstag	18.30 – 19.30	08.01.2019	14x	70,00	112,00
41	Dienstag	18.30 – 19.30	30.04.2019	10x	50,00	80,00
42	Donnerstag	20.15 – 21.15	17.01.2019	12x	60,00	96,00
43	Donnerstag	20.15 – 21.15	02.05.2019	8x	40,00	64,00

Ort: Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg

Durchführung: Dienstag: Frauke Winkler, DTB-Group-Fitness Master Trainer

Donnerstag: Luisa Weißbrich, Group Fitness- A-Trainerin Safs&Beta

Drums Alive® Power Mix

Ein energiegeladenes Programm nach dem Rhythmus der Trommeln, begleitet von Elementen aus Athletic, Fitness, Tanz und Aerobic! Diese ungewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab. Ein Workout für alle Altersklassen - leicht zu erlernen!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
44	Mittwoch	20.00 - 21.00	09.01.2019	14x	42,00	84,00
45	Mittwoch	20.00 - 21.00	08.05.2019	10x	30,00	60,00

Ort: Turnhalle am Petrifeld

Durchführung: Sharon Jackson, Drums Alive® Master Instructor - www.drumsalive.eu



DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS

Bringt die grauen Zellen auf Trab!

Golden Beats wurde speziell für die ältere Generation entwickelt. Wenn wir trommeln und tanzen, dann haben wir Spaß!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
46	Donnerstag	10.00 – 11.00	10.01.2019	14x	42,00	84,00
47	Donnerstag	10.00 – 11.00	02.05.2019	9x	27,00	54,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Sharon Jackson, Drums Alive® Master Instructor - www.drumsalive.eu



Zumba® and Toning

Heiße Tanzrhythmen wie Salsa, Merengue, Pop, Reggaeton, Cumbia kombiniert mit einfachen Tanzschritten bringen Dich locker ins Wochenende! Das Ganze wird kombiniert mit Kräftigungseinheiten für Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme und unterstützt durch den Einsatz von TOGU-Brasilis! Let's dance and sweat! Geeignet für (Wieder-)Einsteiger und „alte“ ZUMBA-Hasen!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
48	Freitag	17.00 - 18.00	18.01.2019	12x	36,00	72,00
49	Freitag	17.00 - 18.00	03.05.2019	8x	24,00	48,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Luisa Weißbrich, Zumba® Dance Trainerin - www.zumba.com

HLC-Fitness im Wasser in der Corbie-Therme im Hotel Niedersachsen



Aquafitness mit Babybauch

Du bist schwanger und möchtest Dich fit halten für die Geburt und die Zeit danach? Manchmal ist es Dir an Land aber schon zu „schwer“? Dann nutze gemeinsam mit anderen werdenden Müttern das Wasser als Trainingselement und genieße für knapp eine Stunde die Leichtigkeit im Wasser. Alle Übungen zur sanften Kräftigung von Beinen, Armen und Core und zur Stärkung des Herzkreislaufes sind speziell auf Frauen in der Schwangerschaft abgestimmt. Die Stunde endet mit einem Entspannungsteil.

Achtung!!! – Für die Teilnahme ist eine ärztliche Bescheinigung zur Sportfähigkeit notwendig. Diese ist in der 1. Kursstunde vorzulegen (möglich auch eine Kopie aus dem Mutterpass); bei Fragen luisa-hoexter@laufmamalauf.de.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
50	Mittwoch	16.30 – 17.30	30.01.2019	5x	35,00	50,00
51	Mittwoch	16.30 – 17.30	13.03.2019	5x	35,00	50,00
52	Mittwoch	16.30 – 17.30	19.06.2019	5x	35,00	50,00

Durchführung: Luisa Weißbrich, prä- und postnatale Trainerin

Unser Kursangebot im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch
01/02/03-MamaWÖRX mit Baby ab 14.01., 11.03. u. 29.04. 09.30 - 10.30 Uhr HLC-Studio	09/10-Präv.Fitnessgymnastik ab 08.01. u. 30.04. 09.00 - 10.00 Uhr HLC-Studio	27/28-Pilates ab 09.01. u. 08.05. 09.00 - 10.00 Uhr HLC-Studio
67/68-Schwimmkurs für Kinder Mo. u. Mi. ab 21.01. u. 11.03. 15.00 - 16.00 Uhr Hallenbad Vörden	25/26-Pilates f. Bauch u. BeBo ab 08.01. u. 30.04. 10.00 - 11.00Uhr HLC-Studio	55/56-Wassergymnastik ab 23.01. u. 08.05. 09.00 - 10.00 Uhr Corbie-Therme
64/65/66-Bambini-Schwimmen ab 07.01., 25.02. u. 29.04. 16.00 – 17.00 Uhr Corbie-Therme	11/12-HERZ FIT – SCHWING FIT ab 08.01. u. 30.04. 11.00 - 12.00 Uhr HLC-Studio	57/58-Wassergymnastik ab 23.01. u. 08.05. 10.00 - 11.00 Uhr Corbie-Therme
04/05-Gesunder Rücken... ab 07.01. u. 29.04. 18.30 – 19.30 Uhr HLC-Studio	15/16-Wirbelsäulenaufbau ab 08.01. u. 30.04. 17.30 - 18.30 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	67/68-Schwimmkurs für Kinder Mo. u. Mi. ab 21.01. u. 11.03. 15.00 - 16.00 Uhr Hallenbad Vörden
06/07-Schulter-Nacken Fit ab 07.01. u. 29.04. 19.30 - 20.30 Uhr HLC-Studio	40/41-WORLD-JUMPING® ab 08.01. u. 30.04. 18.30 - 19.30 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	13/14- HERZ FIT – SCHWING FIT ab 09.01. u. 08.05. 17.00- 18.00 Uhr HLC-Studio
34/35-Langhanteltraining ab 07.01. u. 29.04. 20.00 - 21.00 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	36/37- Langhanteltraining ab 08.01. u. 30.04. 19.30 - 20.30 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	50/51/52-Aquafitness m. Babybauch ab 30.01., 13.03. u. 19.06. 16.30 – 17.30 Uhr Corbie-Therme
08-Fit+Aktiv Workout f. Männer ab 07.01. 20.00 - 21.30 Uhr Turnhalle am Petrifeld	17/18-Männerfitness am Dienstag ab 08.01. u. 30.04. 20.00 - 21.00 Uhr HLC-Studio	53/54-Aqua-Zumba ab 16.01. u. 08.05. 17.30 - 18.30 Uhr Corbie-Therme
		19/20-HALLO ENTSPANNUNG... ab 09.01. u. 08.05. 18.00 - 19.00 Uhr HLC-Studio
		44/45-Drums Alive® Power Mix ab 09.01. u. 08.05. 20.00 - 21.00 Uhr Turnhalle am Petrifeld

Unsere Partner:



Donnerstag	Freitag
46/47-Drums Alive® Golden Beats ab 10.01. u. 02.05. 10.00 – 11.00 Uhr HLC-Studio	29/30-Pilates ab 11.01. u. 03.05. 09.00 - 10.00 Uhr HLC-Studio
69-Sensomotorik f. 4-6 Jahre ab 07.03. 16.00 - 17.00 Uhr Turnhalle am Petrifeld	21/22-Schulter-Nackentraining ab 11.01. u. 03.05. 10.00 - 11.00 Uhr HLC-Studio
59/60-Aquafitness ab 10.01. u. 02.05. 19.00 - 20.00 Uhr Corbie-Therme	61/62/63 – AQUA-BABY ab 11.01., 01.03. u. 03.05. 10.00 - 11.00 Uhr Corbie-Therme
38/39-Langhanteltraining ab 17.01. u. 02.05. 19.15 - 20.15 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	48/49-Zumba and Toning ab 18.01. u. 03.05. 17.00 - 18.00 Uhr HLC-Studio
42/43- WORLD-JUMPING® ab 17.01. u. 02.05. 20.15 - 21.15 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	31/32/33-Pilates trifft dynam. Yoga ab 18.01., 01.03. u. 03.05. 18.00 - 19.00 Uhr HLC-Studio
	23/24-deepWORK™ ab 18.01. u. 03.05. 19.00 - 20.15 Uhr HLC-Studio



HLC-Geschäftsstelle
Stummrigestr. 4
37671 Höxter
Tel.: 05271/380511
email: info@hlc-hoexter.de
www.hlc-hoexter.de

Öffnungszeiten:
Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr
Freitag 12.00 - 14.00 Uhr

Anmeldungen online möglich
oder schriftlich an die
Geschäftsstelle.



HLC-Fitness im Wasser

in der Corbie-Therme im Hotel Niedersachsen



AQUA-ZUMBA® - Zumba-Spaß im Pool!

Das perfekte Aqua-Dance-Workout für jeden. Gelenkschonend und Figur straffend! Durch das Intervalltraining werden geringe Intensitäten und sehr intensive Intensitäten miteinander kombiniert, dadurch werden spielend leicht Kalorien verbrannt.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
53	Mittwoch	17.30 – 18.30	16.01.2019	12x	84,00	120,00
54	Mittwoch	17.30 – 18.30	08.05.2019	10x	70,00	100,00

Durchführung: Luisa Weißbrich, Zumba® Dance Trainerin www.zumba.com

Wassergymnastik

Spezielles Bewegungstraining im Wasser!

Die Bewegung im Wasser begünstigt eine intensive Atmung, führt zu einer Massage der Haut und somit zur Straffung des Bindegewebes. Durch die Schwerelosigkeit erfährt der Körper eine wohltuende Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule. Rhythmische und einfache Bewegungsabläufe laden sowohl Quereinsteiger als auch Ungeübte zum Mitmachen ein!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
55	Mittwoch	9.00 – 10.00	23.01.2019	10x	70,00	100,00
56	Mittwoch	9.00 – 10.00	08.05.2019	8x	56,00	80,00
57	Mittwoch	10.00 - 11.00	23.01.2019	10x	70,00	100,00
58	Mittwoch	10.00 - 11.00	08.05.2019	8x	56,00	80,00

Durchführung: Hedwig Hillebrand, Übungsleiterin B Sport in der Prävention und Rehabilitation

Aquafitness

Das moderne Aquafitness-Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert und beinhaltet etliche Aerobic- und Pilates-Elemente. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
59	Donnerstag	19.00 – 20.00	10.01.2019	14x	98,00	140,00
60	Donnerstag	19.00 – 20.00	02.05.2019	9x	63,00	90,00

Durchführung: Volker Köhne, Übungsleiter B Sport in der Prävention und Rehabilitation,

Hinweis:

Der Preis für die Kursteilnahmen setzt sich jeweils aus der Kursgebühr und dem Eintrittsgeld für die Corbie-Therme zusammen. Nicht verbrauchte Eintrittsgelder wegen Nichtteilnahme an einer Kursstunde können nach Beendigung und Abrechnung des Kurses in Form eines Gutscheins in der HLC-Geschäftsstelle abgeholt werden.

Kinder-Fitness im Wasser

AQUA-BABY – Mama mit Baby (*Dauer im Wasser 45 Min!*)

Erste Wassergewöhnung für Babys (von 4 bis ca. 14 Monate) mit Mama/Papa! Babyschwimmen ist eine gute frühkindliche Förderung für Ihr Kind. Neben einer sanften Wassergewöhnung fördert das Babyschwimmen die körperliche, emotionale und geistige Entwicklung des Kindes. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers begünstigen die muskulären und koordinativen Bewegungen des Babys und stärken zugleich das Herz-Kreislauf-System. Der Stoffwechsel wird angeregt und reguliert die Schlaf- und Wachphasen des Babys.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
61	Freitag	10.00 – 11.00	11.01.2019	7x	49,00	70,00
62	Freitag	10.00 – 11.00	01.03.2019	7x	49,00	70,00
63	Freitag	10.00 – 11.00	03.05.2019	7x	49,00	70,00

Durchführung: Inge Huneke, Sonderlizenz „S“ Aqua-Babys + Bambinis

Ort: Corbie-Therme, Hotel Niedersachsen

BAMBINI SCHWIMMEN

Spiel, Spaß, Wassergewöhnung!

Für Kinder ab 15 Monate bis ca. 2½ Jahre zusammen mit Mama oder Papa! (*Dauer im Wasser 45 Min!*)

Dieser Kurs richtet sich an alle Eltern, die gemeinsam mit ihrem Kind das Element Wasser erleben wollen. Blubbern, Tauchen, Plumpsen, Springen, Hundepaddeln und unwillkürliche Bewegungen im Wasser zur eigenständigen Fortbewegung auf dem Rücken und auf dem Bauch sind Inhalte des Kurses. **Mitzubringen sind Schwimmschuhe oder Schwimmsocken für die Kinder.**

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
64	Montag	16.00 – 17.00	07.01.2019	7x	49,00	70,00
65	Montag	16.00 – 17.00	25.02.2019	7x	49,00	70,00
66	Montag	16.00 – 17.00	29.04.2019	7x	49,00	70,00

Durchführung: Inge Huneke, Sonderlizenz „S“ Aqua-Babys + Bambinis

Ort: Corbie-Therme, Hotel Niedersachsen

Schwimmkurs für Kinder (montags UND mittwochs)

Dieser Schwimmkurs ist für Kinder ab 5 Jahre konzipiert. Ziel ist das Erlernen einfacher Schwimmtechniken. Die Kinder sollen am Ende des Kurses in der Lage sein, das Seepferdchen zu erwerben.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist, dass die Kinder

- an Wasser gewöhnt sind,
- den Kopf unter Wasser halten und
- vom Beckenrand ins Wasser springen können.



Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
67	Montag	15.00 - 16.00	21.01.2019	10x	60,00	85,00
	Mittwoch	15.00 - 16.00				
68	Montag	15.00 - 16.00	11.03.2019	10x	60,00	85,00
	Mittwoch	15.00 - 16.00				

Durchführung: Ilse Menzel, ÜL-C Schwimmen

Ort: Hallenbad Marienmünster-Vörden

Hinweis: Kursgebühr inkl. Eintrittsgeld Hallenbad.

Kinder-Fitness

Bewegungswelten für Kinder!

Sensomotorik ist...Wahrnehmung der Bewegung...das kann ICH!

In dieser Gruppe wird angestrebt, die Handlungskompetenz der Kinder zu verbessern bzw. zu stärken. Die Sensomotorikgruppe ist für Kinder gedacht, die Schwierigkeiten im Verhalten und/oder Unsicherheiten in Bewegungsabläufen haben. Dies äußert sich z.B. darin, dass Ihr Kind...

- ängstlich ist,
- sich nichts zutraut
- ungeschickt ist,
- überaktiv ist,
- schwer Kontakt zu anderen Kindern aufnimmt,
- Anweisungen an die Gruppe nicht für sich selbst umsetzen kann...

Ziel dieses Kurses ist es, die Aufmerksamkeit des Kindes zu verbessern, das Selbstvertrauen zu stärken und die Bewegungssicherheit zu fördern.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
69	Donnerstag	16.00 – 17.00	07.03.2019	12x	48,00	84,00

Alter: 4 – 6 Jahre

Ort: Turnhalle am Petrifeld

Durchführung: Gisela Rathke, ÜL B Gesundheitstraining für Kinder

Achtung! - Teilnehmerzahl auf 10 Kinder begrenzt!



Unsere Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche

29.07. – 09.08.2019: Inselfreizeit auf Norderney für Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren

26.12.19 – 04.01.20: Winterfreizeit mit Alpinski fahren in Auffach/Tirol für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren sowie Familien (auch mit jüngeren Kindern)

Nähere Informationen zu den Freizeiten finden Sie auf unserer Homepage

www.hlc-hoexter.de

WIR SUCHEN SIE!

Haben Sie Lust, Ihren Horizont zu erweitern?
Möchten Sie auch einmal vor der Gruppe stehen?
Möchten Sie Ihre Ideen verwirklichen?

**Dann sind Sie bei uns richtig! - Werden Sie
Übungsleiter/-in!**

Gerne unterstützen wir Sie bei Ihrer Ausbildung und nehmen Sie in unser Trainerteam auf.

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der HLC-Geschäftsstelle!

Verschenken Sie Bewegung!

**Bewegungsgutscheine
in der HLC-Geschäftsstelle
erhältlich!**



Gesundheit braucht Bewegung. Also: Überwinde deinen inneren Schweinehund!

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter:



Kordula Geitel



Inge Huneke



Sharon Jackson



Susanne Kloppmann



Christiane Kniffki



Volker Köhne



Ilse Menzel



Hedwig Hillebrand



Gisela Rathke



Heinz Schäfer



Luisa Weißbrich



Frauke Winkler

Überwinde
deinen inneren
Schweinehund!



HLC – Kursanmeldung

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). Telefonische Anfragen oder Reservierungen gelten **nicht** als Anmeldung.

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.

Legende:

MP = Preis für Mitglieder und Studierende (Vorlage des gültigen Studenausweises direkt bei der Anmeldung erforderlich!)

RP = Regulärer Preis

Rücktritt und Abmeldung

Ein Rücktritt vor Kursbeginn ist möglich, wenn Sie Ihren Rücktritt schriftlich der HLC-Geschäftsstelle bis Kursbeginn mitteilen.

Abmeldungen von einem laufenden Kurs sind nur schriftlich bei der Geschäftsstelle und nur in begründeten Fällen unter Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung möglich. Die Kursgebühren sind in diesem Fall anteilig zu zahlen.

Durch Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßigen Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden, entsteht kein Anspruch auf Minderung der Teilnahmegebühr.

Ferien

Während der Schulferien finden in den öffentlichen Schulen i.d.R. keine Kurstermine statt. Im HLC-STUDIO werden Kurse zum Teil in den Ferien weitergeführt, sofern nicht anders ausgeschrieben bzw. im Kurs anders vereinbart.

Bitte beachten Sie auch unsere Dauerangebote!

Infos hierzu im Internet unter www.hlc-hoexter.de
oder in der HLC-Geschäftsstelle.

Verbindliche Kursanmeldung

Mandatsreferenz - wird vom HLC eingetragen

Anmeldung – zurück an HLC Höxter – Geschäftsstelle (Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!)

HLC-Mitglied ja nein

Kursnummer: _____ Kursname: _____ Kursgebühr _____

Kursnummer: _____ Kursname: _____ Kursgebühr _____

Kursnummer: _____ Kursname: _____ Kursgebühr _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße/PLZ/Wohnort: _____

Tel. Nr.: _____ e-mail: _____

Ich bin damit einverstanden, dass die vorgenannten Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt werden dürfen. Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Ort/Datum/Unterschrift:

SEPA-Lastschriftmandat (s. auch Anmeldebedingungen)

Zahlungsempfänger: HLC Höxter e.V., Stummrigestr. 4, 37671 Höxter (Deutschland), Gläubiger-ID: DE36ZZZ00000073429. Die Mandatsreferenz ist nach Beginn des Kurses beim Kursleiter zu erfragen. Zum Zwecke des Lastschrifteinzugs werden die erforderlichen Kontodaten an die Sparkasse Höxter übermittelt.

Ich ermächtige den HLC Höxter e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom HLC Höxter e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweise:

1. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
2. Sollte mein Konto im Zeitpunkt der Abbuchung der Kursgebühr nicht die erforderliche Deckung aufweisen und entstehen dem Verein durch die Zahlungsweigerung des kontoführenden Instituts Kosten, werde ich diese auf Anforderung unverzüglich erstatten.

Zahlungsart: Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)	
Anschrift des Zahlungspflichtigen	
IBAN des Zahlungspflichtigen:	
BIC / Name des Kreditinstitutes	
Ort:	Datum (TT/MM/JJJJ):
Unterschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):	

Bitte vollständig ausfüllen!





Dabeisein
ist einfach.



sparkasse-hoexter.de

Wenn ihr Finanzpartner
den Breitensport
unterstützt.

Wenn's um Geld geht



Sparkasse
Höxter

UNSER DAY SPA ANGEBOT

SEEVERS
HOTEL
NIEDERSACHSEN
★★★★

Der Treffpunkt des guten Geschmacks.

Entspannung pur

Frühstücksbuffet, Schwimmen
& Saunieren inkl. Handtücher
und Bademantel 26,50 €

Vital-Wellness

Entspannung pur mit
einer klassischen
Massage. 48,50 €

Mehr Informationen auf
www.HotelNiedersachsen.de

Schlummerfrühstück im „Niedersachsen“

Großes Frühstücksbuffet mit Tee- und
Kaffeespezialitäten so viel Sie mögen.

Mo. bis Fr.: 8:30 bis 10:00 Uhr

Sa.: 7:00 bis 11:00 Uhr

So. und Feiertags: 7:00 bis 13:00 Uhr

14,00 €

Öffnungszeiten „Corbie-Thermo“

Schwimmen

7:00 bis 14:30 Uhr

Schwimmen und Saunieren

15:00 bis 22:00 Uhr

Ringhotel Niedersachsen · Grubestraße 3-7

Höxter · Telefon: 05271 6880

www.HotelNiedersachsen.de



-Geschäftsstelle-

Stummrigestr. 4, 37671 Höxter

Tel.: 05271/380511

Fax: 05271/380611

email: info@hlc-hoexter.de

www.hlc-hoexter.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr

Freitag 12.00 - 14.00 Uhr

Anmeldungen online möglich oder
schriftlich an die Geschäftsstelle.

HLC-Studio

Westerbachstr. 7, 37671 Höxter

Der Zugang erfolgt über den
Hinterhof (s. Skizze)!

