

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

Jim Rohn



Im Rahmen der Marriage Week bietet der HLC in der Woche vom 7. bis 14. Februar allen interessierten **Ehepaaren** an, zum Kostenbeitrag von 10,-€ in eine Kursstunde hineinzuschnuppern. Die hierfür geeigneten Kurse sind im Kursüberblick auf den Seiten 8 und 9 mit einem roten Rahmen gekennzeichnet.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!

Inhalt

Fitness und Gesundheit	Seite	2
Drums Alive® und Zumba®	Seite	5
Fitness und Krafttraining	Seite	7
Unser Kursangebot im Überblick	Seite	8/9
Pilates und Yoga	Seite	10
HLC-Fitness im Wasser	Seite	12
Kinder-Fitness	Seite	13
Unsere Kursleiter	Seite	14
HLC-Kursanmeldung	Seite	15

Fitness und Gesundheit

Fitness Querbeet

Vielseitig trainieren, vielseitig bleiben, vieles kennen lernen - einfach Fitness Querbeet! Aerobic-, Faszien-, Muskelkraft- und Flexibilitätstraining werden hier im Wochenwechsel angeboten.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
01	Dienstag	18.00 – 19.00	10.01.2017	13x	39,00	65,00
02	Dienstag	18.00 – 19.00	25.04.2017	10x	30,00	50,00

Ort: HLC-Studio

Durchführung: Sharon Jackson DTB-Master Trainerin GroupFitness; ÜL B Sport in der Prävention Haltungs- und Bewegungssystem; Fascial Fitness Trainerin, Slashpipe Trainerin

Faszien Fitness mit der Slashpipe®

Wasser neu erleben!

Gestern haben wir einzelne Muskeln trainiert, heute bauen wir ganze Muskelketten auf, morgen das enlose Faszienetz im Körper! Die SLASHPIPE ist ein transparentes, wassergefülltes Trainings- und Therapiegerät für ein integriertes Faszien-Training, das Leistungssteigerung, Verletzungsprophylaxe, Spaß und Abwechslung bewirken kann!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
03	Dienstag	19.00 – 20.00	10.01.2017	13x	39,00	65,00
04	Dienstag	19.00 – 20.00	25.04.2017	10x	30,00	50,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Sharon Jackson, DTB-Master Trainerin GroupFitness, ÜL B Sport in der Prävention und Rehabilitation, Fascial Fitness Trainerin, Slashpipe® Trainerin

Balance Mini-Tramp Training

ist ein hocheffektives Trainingsprogramm. Es umfasst nicht nur Herzkreislauf-Einheiten, sondern auch Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen! Dieses Training ist für jedermann(frau) geeignet, unabhängig von Alter, Gewicht oder Trainingszustand.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
05	Dienstag	11.00 - 12.00	10.01.2017	11x	33,00	55,00
06	Dienstag	11.00 - 12.00	25.04.2017	12x	36,00	60,00
07	Mittwoch	17.00 - 18.00	11.01.2017	11x	33,00	55,00
08	Mittwoch	17.00 - 18.00	26.04.2017	12x	36,00	60,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Kordula Geitel, ÜL B Sport in der Prävention; DTB Kursleiterin Beckenboden, Pilates und Gehirntaining in Bewegung



Fitness und Gesundheit

Präventive Fitnessgymnastik

In diesem Kurs widmen wir unsere Aufmerksamkeit unserer Körpermitte, wir schulen unsere Balance und durch gezielte Kräftigungsübungen für Bauch und Beckenboden sowie der Rumpfmuskulatur sorgen wir für bessere Stabilität des Rumpfkörsetts. Entspannung und bewusstes Atmen unterstützen die Herbeiführung oder den Erhalt der Harmonie von Körper und Seele. **Hier wird im Wochenwechsel mit dem Trimilin trainiert.**

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
09	Dienstag	9.00 - 10.00	10.01.2017	11x	33,00	55,00
10	Dienstag	9.00 - 10.00	25.04.2017	12x	36,00	60,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Kordula Geitel, ÜL B Sport in der Prävention - Haltungs- und Bewegungssystem DTB Kursleiterin Beckenboden, Pilates, Entspannungstechniken u. Gehirntaining in Bewegung

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
11	Dienstag	17.30 - 18.30	10.01.2017	13x	39,00	65,00
12	Dienstag	17.30 - 18.30	25.04.2017	11x	33,00	55,00

Ort: Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg

Durchführung: Susanne Kloppmann, Physiotherapeutin



"Entspannt in den Feierabend"

Sie haben häufig Stress, Hektik und Überlastung im Alltag? Dann brauchen Sie zum Ausgleich Gelegenheit, sich zu erholen. 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
13	Mittwoch	18.00 - 19.00	11.01.2017	11x	33,00	55,00
14	Mittwoch	18.00 - 19.00	26.04.2017	12x	36,00	60,00

Ort: HLC-STUDIO

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

Fitness und Gesundheit



Entspannte Schultern, starker Nacken

Nackenverspannungen und Schulterprobleme entstehen oft durch einseitige Belastung, Fehlhaltung und unzureichende Entspannung. In diesem Kurs werden effektive, sanfte Übungen zur Kräftigung, Entspannung und Beweglichkeit der Schulter- und Nackenmuskulatur vorgestellt und geübt.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
15	Freitag	10.00 - 11.00	13.01.2017	11x	33,00	55,00
16	Freitag	10.00 - 11.00	28.04.2017	10x	30,00	50,00

Ort: HLC-STUDIO

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

NEU! Dance, Aerobic, DANCercise

Ein Workoutprogramm zu einer Choreographie verschmolzen, das Kraft-, Ausdauer-, Stretch- und Faszientraining miteinander verbindet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen finden im Stand und ohne Matte am Boden statt und lassen sich mit Stopper- oder Yogasocken leichter als mit Schuhen durchführen.



Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
17	Montag	19.00 – 20.00	09.01.2017	12x	36,00	60,00
18	Montag	19.00 – 20.00	24.04.2017	10x	30,00	50,00

Ort: HLC STUDIO

Durchführung: Christiane Kniffki, ÜL C Fitness + Aerobic

MamaWÖRX mit Baby

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



Dann trainieren wir doch einfach zusammen – Mama mit Baby. Leichtes bis intensives Training für den ganzen Körper und als Trainingsmittel „der kleine Fratz“ ☺ !

Voraussetzung: abgeschlossene Rückbildung der Mama

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
19	Montag	9.30 – 10.30	09.01.2017	7x	21,00	35,00
20	Montag	9.30 – 10.30	06.03.2017	5x	15,00	25,00

Ort: HLC STUDIO

Durchführung: Luisa Weißbrich MamaWORKOUT-Qualifikation

Fitness und Gesundheit

Fit und Aktiv - Workout für Männer (90 Minuten)

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

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
21	Montag	20.00 – 21.30	09.01.2017	13x	58,50	97,50

Ort: Turnhalle am Petrifeld!

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

NEU! – Männer-Fitness am Dienstag

Ein intensives, abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm für Männer jeden Alters! Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilitätstraining sind Inhalte dieses Kurses. Dieses Training dient der Verbesserung der Belastbarkeit des Haltungs- und Bewegungsapparates und hat als Nebenwirkung einen positiven Einfluss auf die Körperformung.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
22	Dienstag	20.00 - 21.00	10.01.2017	12x	36,00	60,00
23	Dienstag	20.00 – 21.00	25.04.2017	10x	30,00	50,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Heinz Schäfer, ÜL C Breitensport

Drums Alive® + Zumba®



Drums Alive® Power Mix

Drums Alive® Power Mix, ein energiegeladenes Programm nach dem Rhythmus der Trommeln, begleitet von Elementen aus Athletic, Fitness, Tanz und Aerobic! Entwickelt, um Kalorien zu verbrennen, den Körper zu formen und Körper, Geist und Seele zu aktivieren.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
24	Mittwoch	20.00 - 21.00	11.01.2017	13x	39,00	65,00
25	Mittwoch	20.00 - 21.00	26.04.2017	11x	33,00	55,00

Ort: Turnhalle am Petrifeld

Durchführung: Sharon Jackson, Drums Alive® Master Instructor

www.drumsalive.eu

Studenten zahlen den ermäßigten Preis!

Drums Alive® + Zumba®

Drums Alive® – Golden Beats

Die Freude am Trommeln entdecken

Drums Alive® – Golden Beats wurde speziell für die ältere Generation entwickelt. Es ist eine Alternative zum traditionellen Fitnessprogramm. Drums Alive® Golden Beats kombiniert Bewegungselemente mit dem Rhythmus der Trommeln, ein Tanz- und Trommelerlebnis, das ein Gefühl der Ausgeglichenheit vermittelt.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
26	Donnerstag	9.30 – 10.30	12.01.2017	13x	39,00	65,00
27	Donnerstag	9.30 – 10.30	27.04.2017	9x	27,00	45,00

Ort: HLC-STUDIO

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



NEU! - AQUA-ZUMBA™ - Zumba-Spaß im Pool!

Aqua Zumba® ist das perfekte Aqua-Dance-Workout für jeden. Jede einzelne Zumba-Stunde ist dafür gemacht, Menschen zusammen zu bringen, um gemeinsam zu trainieren. Gelenkschonend und Figur straffend!

Durch das Intervalltraining werden geringe Intensitäten und sehr intensive Intensitäten miteinander kombiniert, dadurch werden spielend leicht Kalorien verbrannt. Latein-Rhythmen und mitreißende Musik machen jede Stunde zu einer Dance-Fitness-Party.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
28	Mittwoch	17.30 – 18.30	01.02.2017	10x	70,00	90,00
29	Mittwoch	17.30 – 18.30	26.04.2017	10x	70,00	90,00

Ort: Corbie-Therme im Hotel Niedersachsen

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

Hinweis: Preis enthält Kursgebühr und Eintrittsgeld! – Nicht verbrauchte Eintrittsgelder werden mit Gutscheine rückvergütet!

Zumba® meets Brasil-Workout

Heiße Tanzrhythmen kombiniert mit Übungen zur Kräftigung für Bauch, Beine, Po! Das Ganze wird unterstützt durch den Einsatz von TOGU-Brasilis!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
30	Freitag	17.00 - 18.00	13.01.2017	11x	33,00	55,00
31	Freitag	17.00 - 18.00	28.04.2017	10x	30,00	50,00

Ort: HLC-STUDIO

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



Fitness und Krafttraining

deepWORK™ (60min + 15min BLACK ROLL)

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - eine völlig neue Art von Bewegung. 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
32	Freitag	19.00 - 20.15	13.01.2017	11x	41,25	68,75
33	Freitag	19.00 - 20.15	28.04.2017	10x	37,50	62,50

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Luisa Weißbrich, deepWORK™ Trainerin

IRON SYSTEM™

Die „Formel 1“ des Gruppentrainings!



Das IRON SYSTEM™ ist die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper. Kein Groupfitness-Trainingssystem führt schneller und länger anhaltend zum Trainingserfolg. Deutliche Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität auch im Alter sind nur einige der Trainingseffekte, die von den begeistertesten Teilnehmern berichtet werden. Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder in dieses geniale Figursystem einsteigen. Einfache, motivierende Bewegungen und mitreißende Musik bei perfekten Trainingsreizen und höchstmöglicher Sicherheit lassen die Teilnehmer ein Figurlevel erreichen, von dem sie immer träumten.



IRON WORKOUT™ / HOT IRON™

Einsteiger-Programm: mit und ohne Langhantel

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
34	Montag	20.00 – 21.00	09.01.2017	13x	39,00	65,00
35	Montag	20.00 – 21.00	24.04.2017	11x	33,00	55,00

Ort GYMNASTIKRAUM, Sporthallen am Bielenberg

Durchführung: Sharon Jackson, IRON SYSTEM™-Spezialistin

HOT IRON™ 2 und IRON CROSS™ Langhantel-Training

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
36	Dienstag	19.30 - 20.30	10.01.2017	13x	39,00	65,00
37	Dienstag	19.30 - 20.30	25.04.2017	10x	30,00	50,00
38	Donnerstag	19.15 - 20.15	12.01.2017	12x	36,00	60,00
39	Donnerstag	19.15 - 20.15	27.04.2017	10x	30,00	50,00

Ort GYMNASTIKRAUM, Sporthallen am Bielenberg

Durchführung: Dienstag: Frauke Winkler, IRON SYSTEM™-Spezialistin
Donnerstag: Luisa Weißbrich, IRON SYSTEM™-Spezialistin

Unser Kursangebot im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch
19/20-MamaWÖRX mit Baby ab 09.01. u. 06.03. 09.30 - 10.30 Uhr HLC-Studio	09/10-Präv.Fitnessgymnastik ab 10.01. u. 25.04. 09.00 - 10.00 Uhr HLC-Studio	47/48-Pilates ab 11.01. u. 26.04. 09.00 - 10.00 Uhr HLC-Studio
K3-Schwimmkurs für Kinder ab 16.01. 15.00 - 16.00 Uhr Hallenbad Vörden	45/46-Pilates f. Bauch u. BeBo ab 10.01. u. 25.04. 10.00 - 11.00Uhr HLC-Studio	53/54-Wassergymnastik ab 08.02. u. 26.04. 09.00 - 10.00 Uhr Corbie-Therme
K1-Sensomotorik f. 4-6 Jahre ab 08.05.. 15.30 - 16.30 Uhr Realschulturnhalle	05/06-Balance Mini Tramp ab 10.01. u. 25.04. 11.00 - 12.00 Uhr HLC-Studio	55/56-Wassergymnastik ab 08.02. u. 26.04. 10.00 - 11.00 Uhr Corbie-Therme
K2-Sensomotorik f. 6-8 Jahre ab 08.05. 16.30 - 17.30 Uhr Realschulturnhalle	11/12-Wirbelsäulenaufbau ab 10.01. u. 25.04. 17.30 - 18.30 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	K3 -Schwimmkurs f.Kinder ab 16.01. 15.00 - 16.00 Uhr Hallenbad Vörden
17/18-Dance Aerobic DANCercise ab 09.01. u. 24.04. 19.00 - 20.00 Uhr HLC-Studio	01/02-Fitness Querbeet ab 10.01. u. 25.04. 18.00 - 19.00 Uhr HLC-Studio	07/08-Balance Mini Tramp ab 11.01. u. 26.04. 17.00- 18.00 Uhr HLC-Studio
40-Lachyoga ab 13.03. 20.00 - 21.00 Uhr HLC-Studio	03/04-Faszienfitness m. Slashpipe ab 10.01. u. 25.04. 19.00 - 20.00 Uhr HLC-Studio	28/29-Aqua-Zumba ab 01.02. u. 26.04. 17.30 - 18.30 Uhr Corbie-Therme
34/35-Iron Workout ab 09.01. u. 24.04. 20.00 - 21.00 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	36/37- Hot Iron 2 / Iron Cross ab 10.01. u. 25.04. 19.30 - 20.30 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	13/14-Entspannt i.d. Feierabend ab 11.01. u. 26.04. 18.00 - 19.00 Uhr HLC-Studio
21-Fit+Aktiv Workout f. Männer ab 09.01. 20.00 - 21.30 Uhr Turnhalle am Petrifeld	22/23-Männerfitness am Dienstag ab 10.01. u. 25.04. 19.30 - 20.30 Uhr HLC-Studio	24/25-Drums Alive® Power Mix ab 11.01. u. 26.04. 20.00 - 21.00 Uhr Turnhalle am Petrifeld

Die mit einem roten Rahmen versehenen Kurse können im Rahmen der Marriage Week besucht werden.

Unsere Partner:



Donnerstag	Freitag	 <p data-bbox="796 576 994 746"> HLC-Geschäftsstelle Stummrigeistr. 4 37671 Höxter Tel.: 05271/380511 email: info@hlc-hoexter.de www.hlc-hoexter.de </p> <p data-bbox="748 783 1042 895"> Öffnungszeiten: Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr Freitag 12.00 - 14.00 Uhr </p> <p data-bbox="751 930 1039 1011"> Anmeldungen online möglich oder schriftlich an die Geschäftsstelle. </p>
26/27-Drums Alive Golden Beats ab 12.01. u. 27.04. 09.30 - 10.30 Uhr HLC-Studio	49/50-Pilates ab 13.01. u. 28.04. 09.00 - 10.00 Uhr HLC-Studio	
41/42-Yoga ab 12.01. u. 27.04. 10.30 - 12.00 Uhr HLC-Studio	15/16-Schulter-Nackentraining ab 13.01. u. 28.04. 10.00 - 11.00 Uhr HLC-Studio	
57-Aquafitness ab 02.02. 11.00 – 12.00 Uhr Corbie-Therme	30/31-Zumba meets Brasil ab 13.01. u. 28.04. 17.00 - 18.00 Uhr HLC-Studio	
58/59-Aquafitness ab 02.02. u. 27.04. 18.00 - 19.00 Uhr Corbie-Therme	51/52-Pilates Mattentraining ab 13.01. u. 28.04. 18.00 - 19.00 Uhr HLC-Studio	
38/39 Hot Iron 2 / Iron Cross ab 12.01. u. 27.04. 19.15 - 20.15 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	32/33-deepWORK ab 13.01. u. 28.04. 19.00 - 20.15 Uhr HLC-Studio	
43/44-Pilates m. Barre u.Stretching ab 12.01. u. 27.04. 20.15 - 21.15 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle		



Pilates und Yoga

Lachyoga - für mehr Freude und Gelassenheit im Alltag

Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Lach-, und Atemübungen, mit einem Wechsel aus Dynamik und Entspannung. Wer regelmäßig Lachyoga praktiziert, gewinnt mehr Selbstbewusstsein, kann auf andere Menschen leichter zugehen und Probleme besser bewältigen. Übrigens: Forscher haben herausgefunden, dass Körper und Psyche auf künstliches Lachen ähnlich positiv reagieren wie auf ehrliches Lachen☺☺☺

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
40	Montag	20.00 – 21.00	13.03.2017	3x	9,00	15,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Annette Leßmann, Certified Laughter Yoga Teacher / www.lachen-als.weg.de

Yoga (90 Minuten)

Durch Yoga haben wir die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu finden und uns auf uns selbst zurück zu besinnen. Die Körperhaltungen (Asanas), die Atemübungen (Pranayama) und die Meditation führen dazu, unseren Körper aufzurichten, ihn auszurichten und damit alte ungesunde Bewegungsmuster aufzulösen, den Körper zu kräftigen und zu entspannen. Durch regelmäßiges Üben können sich Energieblockaden lösen. Es entwickelt sich mehr Ausdauer, Flexibilität, Achtsamkeit, sowie Gelassenheit, Konzentration und eine innere und äußere Balance. All diese Bemühungen führen zu einem tiefen und steten Kontakt mit unserer inneren Ruhe.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
41	Donnerstag	10.30 – 12.00	12.01.2017	12x	54,00	90,00
42	Donnerstag	10.30 – 12.00	27.04.2017	10x	45,00	75,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Karin Bürger - Yogaausbildung: Sebastian-Kneipp-Akademie nach BKS Iyengar



NEU! - Pilates mit Barre und Stretching

In dieser Kursstunde werden Übungen aus dem Pilates- und funktionellen Training und Yogaelementen zum Workout kombiniert, was eine Haltungsverbesserung, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, des Gesäßes und Steigerung des eigenen Körpergefühls fördert. Als Hilfsmittel dient u.a. die Barre (= Ballettstange), aber auch die Matte kommt zum Einsatz.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
43	Donnerstag	20.15 – 21.15	12.01.2017	12x	36,00	60,00
44	Donnerstag	20.15 – 21.15	27.04.2017	10x	30,00	50,00

Ort: Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg

Durchführung: Luisa Weißbrich, Safs-Beta Kursleiterin Yoga, zertifizierte Pilatetrainerin

Pilates und Yoga

Pilates für Bauch & Beckenboden

Einen flachen, schön definierten Bauch und eine straffe Körpermitte: Wer wünscht sich das nicht? Damit die Bauchmuskeln eine schöne Silhouette zeichnen, brauchen sie eine stabile, kraftvolle Basis - diese bilden ein trainierter Beckenboden und die quer verlaufende Bauchmuskulatur.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
45	Dienstag	10.00 - 11.00	10.01.2017	11x	33,00	55,00
46	Dienstag	10.00 - 11.00	25.04.2017	12x	36,00	60,00

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
47	Mittwoch	9.00 – 10.00	11.01.2017	11x	33,00	55,00
48	Mittwoch	9.00 – 10.00	26.04.2017	12x	36,00	60,00
49	Freitag	9.00 – 10.00	13.01.2017	11x	33,00	55,00
50	Freitag	9.00 – 10.00	28.04.2017	10x	30,00	50,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Kordula Geitel, DTB Kursleiterin Pilates

**Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.**

Christian Morgenstern

Klassisches Pilates-Mattentraining für Einsteiger

Die Reihenfolge der Übungen und die Übungen selbst bleiben über die Kursdauer gleich, so dass jeder seinen Trainingserfolg spüren kann! Es wird entsprechend der Pilates-Prinzipien (Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision, Atmung und Bewegungsfluss) ausschließlich auf der Matte trainiert!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
51	Freitag	18.00 – 19.00	13.01.2017	11x	33,00	55,00
52	Freitag	18.00 – 19.00	28.04.2017	10x	30,00	50,00

Ort: HLC-STUDIO

Durchführung: Luisa Weißbrich, Safs-Beta Kursleiterin Yoga.



NEU! – HLC-Fitness im Wasser in der Corbie-Therme im Hotel Niedersachsen



Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Durch die scheinbare Schwerelosigkeit erfahren Sie eine wohltuende Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule. Die Bewegung im Wasser begünstigt eine intensive Atmung und führt zu einer Massage der Haut und somit zur Straffung des Bindegewebes. Sie lernen, Ihre Haltung, Koordination und Kondition zu verbessern, während gleichzeitig die Gelenke geschont werden. Mit rhythmischen und einfachen Bewegungsabläufen wird Ihnen gezeigt, wie Sie den Stress des Alltags abbauen können und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Während des abwechslungsreichen ganzheitlichen Körpertrainings werden Auftriebs- und Widerstandsgeräte verwendet.

Sowohl Quereinsteiger als auch Ungeübte sind jederzeit willkommen.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
53	Mittwoch	9.00 – 10.00	08.02.2017	9x	63,00	81,00
54	Mittwoch	9.00 – 10.00	26.04.2017	9x	63,00	81,00
55	Mittwoch	10.00 - 11.00	08.02.2017	9x	63,00	81,00
56	Mittwoch	10.00 - 11.00	26.04.2017	9x	63,00	81,00

Durchführung: Hedwig Hillebrand, Übungsleiterin in der Prävention "Haltungs- und Bewegungssystem, Übungsleiterin "Sport in der 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
57	Donnerstag	11.00 – 12.00	02.02.2017	10x	70,00	90,00

Durchführung: Ilse Menzel, Speedo Aqua Instructor

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
58	Donnerstag	18.00 – 19.00	02.02.2017	10x	70,00	90,00
59	Donnerstag	18.00 – 19.00	27.04.2017	10x	70,00	90,00

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

NEU! - AQUA-ZUMBA™ - Zumba-Spaß im Pool! -Kursbeschreibung s. Seite 6!-

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
28	Mittwoch	17.30 – 18.30	01.02.2017	10x	70,00	90,00
29	Mittwoch	17.30 – 18.30	26.04.2017	10x	70,00	90,00

Ort: Corbie-Therme im Hotel Niedersachsen

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

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 werden nach Beendigung des Kurses in Form eines Gutscheins im Hotel Niedersachsen hinterlegt.

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 Sensomotorikgruppen sind 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 dieser Kurse ist es, die Aufmerksamkeit des Kindes zu verbessern, das Selbstvertrauen zu stärken und die Bewegungssicherheit zu fördern.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
K1	Montag	15.30 - 16.30	08.05.2017	9x	36,00	54,00
K2	Montag	16.30 - 17.30	08.05.2017	9x	36,00	54,00

Alter: K1 = 4 – 6 Jahre, K2 = 6 – 8 Jahre

Ort: Sporthalle Realschule

Durchführung: Gisela Rathke, ÜL B Gesundheitstraining für Kinder

Schwimmkurs für Kinder (montags UND mittwochs)

Dieser Schwimmkurs ist für Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren 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
K3	Montag Mittwoch	15.00 - 16.00 15,00 - 16.00	16.01.2017	10x	55,00	80,00

Durchführung: Ilse Menzel, Ü-Leiter Schwimmen

Ort: Hallenbad Marienmünster-Vörden

Hinweis: Kursgebühr inkl. Eintrittsgeld Hallenbad.

MamaWÖRX mit Baby: Infos u. Ausschreibung s. Seite 4



ACHTUNG! – Demnächst bei uns im Angebot:

Aqua Baby- u. Bambinischwimmen

donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr in der Corbie-Therme im Hotel Niedersachsen

Bitte achten Sie auf weitere Informationen!

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter:



Karin Bürger



Kordula Geitel



Sharon Jackson



Susanne Kloppmann



Christiane Kniffki



Volker Köhne



Annette Leßmann



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 Studenten (Vorlage des gültigen Studentenausweises)

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.
