*Wir sorgen*
*für Bewegung!*

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

# KURSPROGRAMM

## August - Dezember

## 2020

HLC HÖXTER

***Wir bedanken uns bei unseren Werbepartnern für die Unterstützung!***

# VORWORT

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem neuen Kursprogramm. Wir hoffen, nach den Sommerferien wieder starten zu können, bitten aber schon hier um Ihr Verständnis, sollten unsere Kurse aufgrund der aktuellen Situation nicht oder nur eingeschränkt stattfinden können.
Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen. So hat uns die Planung des Kursprogramms vor einige Herausforderungen gestellt.

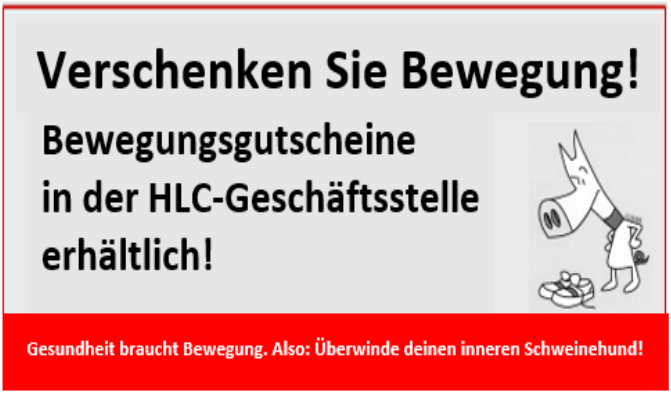
**Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die gesetzlichen Hygieneregeln jederzeit eingehalten werden müssen.**

Daher haben wir die Teilnehmerzahl bei unseren Kursen entsprechend angepasst und hoffen auf Ihr Verständnis.

Wir sorgen auch weiterhin für Gesundheit und Lebensfreude! Machen Sie mit!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Der Vorstand

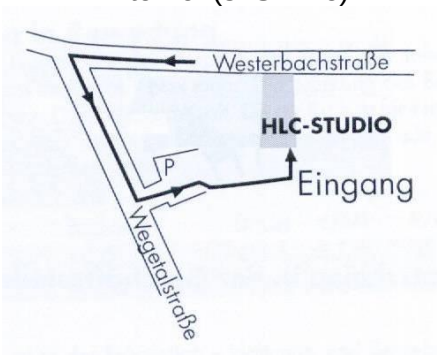


# Inhalt


| | | |
|---|---|---|
| **Fitness und Gesundheit** | Seite | 3 |
| **Pilates & Yoga** | Seite | 6 |
| **HLC-Trendsport** | Seite | 7 |
| **Unser Kursangebot im Überblick** | Seite | 8/9 |
| **HLC-Fitness im Wasser** | Seite | 11 |
| **Kinder-Fitness im Wasser** | Seite | 12 |
| **Kinder-Fitness** | Seite | 13 |
| **Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter** | Seite | 14 |
| **HLC-Kursanmeldung** | Seite | 15 |


**HLC-Studio**
Westerbachstr. 7, 37671 Höxter

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




**-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.

# 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | Montag | 20.00 – 21.30 | 07.09.2020 | 5x | 22,50 | 56,25 |
| 02 | Montag | 20.00 – 21.30 | 26.10.2020 | 8x | 36,00 | 90,00 |

**Ort:** Realschulturnhalle
**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. Zusätzliche Gleichgewichtsschulung durch Training auf dem Trimilin!

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 03 | Dienstag | 9.00 – 10.00 | 18.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 04 | Dienstag | 9.00 – 10.00 | 27.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

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

## deepWORK™ meets Body ART®

**Athletisch - einfach – anstrengend – einzigartig! Aber auch mal ruhig - haltend - langsam!**
Das Programm vereint Elemente aus der Yogawelt und des funktionellen Trainings. Es beruht auf Körpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Der Trainierende nimmt ab, baut Muskeln auf, strafft und trainiert seine Haltung und das alles gleichzeitig.
So bekommt jeder – vom Einsteiger bis zum versierten Fitness-Fan – die Möglichkeit, sich selbst und seinen Körper neu zu spüren und zu erleben. Das Training findet auf Matten ohne Schuhe statt!

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 05 | Dienstag | 20.00 – 21.00 | 18.08.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |
| 06 | Dienstag | 20.00 – 21.00 | 27.10.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |

**Ort:** Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg
**Durchführung:** Luisa Weißbrich, deepWORK™ Trainerin

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07 | Dienstag | 11.30 – 12.30 | 18.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 08 | Dienstag | 11.30 – 12.30 | 27.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 09 | Mittwoch | 17.00 – 18.00 | 19.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 10 | Mittwoch | 17.00 – 18.00 | 28.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

**Ort:** HLC-STUDIO
**Durchführung:** Kordula Geitel, ÜL B Sport in der Prävention; DTB Rückentrainer

# Fitness und Gesundheit

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Mittwoch | 18.15 - 19.15 | 19.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 12 | Mittwoch | 18.15 - 19.15 | 28.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Freitag | 10.15 - 11.15 | 21.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 14 | Freitag | 10.15 - 11.15 | 30.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

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

## Männer-Fitness am Mittwoch

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

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Mittwoch | 19.30 - 20.30 | 19.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 16 | Mittwoch | 19.30 - 20.30 | 28.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

**Ort:** HLC-STUDIO
**Durchführung:** Heinz Schäfer, ÜL C Breitensport

## Paar-Fitness – Fit zu zweit!

Als Paar gemeinsam vital und fit bleiben! Dieses Gesundheitstraining fördert die Beweglichkeit der Gelenke, das Gleichgewicht und die Geschicklichkeit, das Herz-Kreislaufsystem und die Kraft der Muskulatur!

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP/Paar | € / RP/Paar |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Donnerstag | 09.00 - 10.00 | 20.08.2020 | 8x | 64,00 | 136,00 |
| 18 | Donnerstag | 09.00 - 10.00 | 29.10.2020 | 8x | 64,00 | 136,00 |

**Ort:** HLC-STUDIO
**Durchführung:** Heinz Schäfer, ÜL C Breitensport

# Fitness und Gesundheit

## NEU! - Ballet meets Fitness

Mit einer Kombination aus klassischen Ballettübungen sowie Aerobic-, Kräftigungs- und Dehnübungen ist dieses Programm für jede Altersgruppe geeignet.

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Freitag | 17.00 – 18.00 | 21.08.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |
| 22 | Freitag | 17.00 – 18.00 | 30.10.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |

**Ort:** Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg
**Durchführung:** Daniela Vierk, Übungsleiterin-B Prävention u. Ballet Barre Fitness Trainerin

## deepWORK™

**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 | 19.30 - 20.30 | 21.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 24 | Freitag | 19.30 - 20.30 | 30.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

**Ort:** HLC-STUDIO
**Durchführung:** Luisa Weißbrich, deepWORK™ Trainerin

## NEU! – Funktionelles Training

Sportartenübergreifendes Training von v.a. Beweglichkeit, Kraft und Stabilität. Komplexe Bewegungsabläufe stellen hohe Ansprüche an die Koordinierung mehrerer Muskelgruppen.

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | Montag | 19.00 - 20.00 | 17.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 26 | Montag | 19.00 - 20.00 | 26.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

**Ort:** HLC-STUDIO
**Durchführung:** Steve Sander, Diplom-Sportwissenschaftler

## NEU! – Fitness Kickboxen

Training von Ausdauer und Kraft durch den Einsatz von Techniken aus dem Kickboxen. Es werden hierbei Arm-, Bein- sowie die Rumpfmuskulatur beansprucht.

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | Montag | 20.15 – 21.15 | 17.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 28 | Montag | 20.15 – 21.15 | 26.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

**Ort:** HLC-STUDIO
**Durchführung:** Steve Sander, Diplom-Sportwissenschaftler

# Pilates & Yoga

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | Dienstag | 10.15 – 11.15 | 18.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 30 | Dienstag | 10.15 – 11.15 | 27.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | Mittwoch | 9.00 – 10.00 | 19.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 32 | Mittwoch | 9.00 – 10.00 | 28.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 33 | Freitag | 9.00 – 10.00 | 21.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 34 | Freitag | 9.00 – 10.00 | 30.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

**Ort:** HLC-STUDIO
**Durchführung:** Kordula Geitel, DTB Kursleiterin Pilates

## Pilates – für eine starke Körpermitte

Stärke deine Rumpfmuskulatur mittels der klassischen Pilatesübungen! Erlebe, wie dein Körper sich sanft von einer Übung in die nächste bewegt und du mittels der Pilatesprinzipien deinen Körper intensiver wahrnimmst und ganz nebenbei trainierst.

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 35 | Freitag | 17.00 – 18.00 | 21.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 36 | Freitag | 17.00 – 18.00 | 30.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

**Ort:** HLC-STUDIO
**Durchführung:** Luisa Weißbrich, Safs-Beta Kursleiterin Yoga.

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 39 | Montag | 20.00 – 21.00 | 17.08.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |
| 40 | Montag | 20.00 – 21.00 | 26.10.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |
| 41 | Donnerstag | 19.00 – 20.00 | 20.08.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |
| 42 | Donnerstag | 19.00 – 20.00 | 29.10.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |
| 43 | Freitag | 18.00 – 19.00 | 21.08.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |
| 44 | Freitag | 18.00 – 19.00 | 30.10.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |

**Ort:** Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg
**Durchführung:** Montag: Frauke Jackson, Zertifizierte Langhantel-Trainerin
Donnerstag: Luisa Weißbrich, IRON SYSTEM™-Spezialistin
Freitag: Lydia Bauer, IRON SYSTEM™-Instructor

WORLD JUMPING
jump up your life!

## WORLD JUMPING® - Sanft & Gelenkschonend!

**Helfen Sie Ihrer Gesundheit auf die Sprünge!**
Bei diesem Kurskonzept geht es in erster Linie um ein gesundheitsförderndes Training. Trampolinspringen oder neudeutsch „Jumping Fitness“ hat sich zum Sport-Trend für jedes Alter entwickelt. Trampolin fördert nicht nur Ihre Kondition und Ihren Muskelaufbau, zusätzlich trainieren diese Bewegungen Ihren Gleichgewichtssinn und die Motorik. Ein in Schwung gebrachter Stoffwechsel und die Ausschüttung von Glückshormonen werden Ihr Wohlbefinden steigern!

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 45 | Montag | 17.00 – 18.00 | 17.08.2020 | 8x | 40,00 | 64,00 |
| 46 | Montag | 17.00 – 18.00 | 26.10.2020 | 8x | 40,00 | 64,00 |

**Ort:** Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg
**Durchführung:** Sharon Jackson, DTB-Group-Fitness Master Trainer

## WORLD JUMPING®

**Der ultimative Trampolin-Fitness-Trend!**
HLC-WORLD JUMPING® ist ein unglaublich gutes Ganzkörper-Fitness-Training mit hohem Spaßfaktor. Ein Powersport, um effektiv die Muskeln zu trainieren und eine Menge Kalorien zu verbrennen!

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 47 | Dienstag | 19.00 – 20.00 | 18.08.2020 | 8x | 40,00 | 64,00 |
| 48 | Dienstag | 19.00 – 20.00 | 27.10.2020 | 8x | 40,00 | 64,00 |
| 49 | Donnerstag | 20.00 – 21.00 | 20.08.2020 | 8x | 40,00 | 64,00 |
| 50 | Donnerstag | 20.00 – 21.00 | 29.10.2020 | 8x | 40,00 | 64,00 |

**Ort:** Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg
**Durchführung:** Luisa Weißbrich, Group Fitness-A-Trainerin Safs&Beta

# Unser Kursangebot im Überblick

| Montag | Dienstag | Mittwoch |
|---|---|---|
| **73/74-Schwimmkurs für Kinder**<br>Mo. u. Mi. ab 31.08. u. 26.10.<br>15.00 - 16.00 Uhr<br>Hallenbad Vörden | **03/04-Präv.Fitnessgymnastik**<br>ab 18.08. u. 27.10.<br>09.00 - 10.00 Uhr<br>HLC-Studio | **31/32-Pilates**<br>ab 19.08. u. 28.10.<br>09.00 - 10.00 Uhr<br>HLC-Studio |
| **69/70-Bambini-Schwimmen**<br>ab 17.08. u. 26.10.<br>16.00 – 17.00 Uhr<br>Corbie-Therme | **29/30-Pilates f. Bauch u. BeBo**<br>ab 18.08. u. 27.10.<br>10.15 - 11.15 Uhr<br>HLC-Studio | **59/60-Wassergymnastik**<br>ab 09.09. u. 28.10.<br>09.00 - 10.00 Uhr<br>Corbie-Therme |
| **45/46-WORLD-JUMPING®-Sanft…**<br>ab 17.08. u. 26.10.<br>17.00 – 18.00 Uhr<br>Gymnastikraum d. Bielenberghalle | **07/08-HERZ FIT – SCHWING FIT**<br>ab 18.08. u. 27.10.<br>11.30 - 12.30 Uhr<br>HLC-Studio | **61/62-Wassergymnastik**<br>ab 09.09. u. 28.10.<br>10.00 - 11.00 Uhr<br>Corbie-Therme |
| **25/26 Funktionelles Training**<br>ab 17.08. u. 26.10.<br>19.00 - 20.00 Uhr<br>HLC-Studio | **47/48-WORLD-JUMPING®**<br>ab 18.08. u. 27.10.<br>19.00 – 20.00 Uhr<br>Gymnastikraum d. Bielenberghalle | **73/74-Schwimmkurs für Kinder**<br>Mo. u. Mi. ab 31.08. u. 26.10.<br>15.00 - 16.00 Uhr<br>Hallenbad Vörden |
| **39/40-Langhanteltraining**<br>ab 17.08. u. 26.10.<br>20.00 - 21.00 Uhr<br>Gymnastikraum d. Bielenberghalle | **05/06-deepWORK™ meets BodyART®**<br>ab 18.08. u. 27.10.<br>20.00 – 21.00 Uhr<br>Gymnastikraum d. Bielenberghalle | **09/10-HERZ FIT – SCHWING FIT**<br>ab 19.08. u. 28.10.<br>17.00- 18.00 Uhr<br>HLC-Studio |
| **01/02-Fit+Aktiv Workout f. Männer**<br>ab 07.09. u. 26.10.<br>20.00 - 21.30 Uhr<br>Realschulturnhalle | | **57/58-Aqua-Zumba**<br>ab 19.08. u. 28.10..<br>17.30 - 18.30 Uhr<br>Corbie-Therme |
| **27/28 Fitness Kickboxen**<br>ab 17.08. u. 26.10.<br>20.15 – 21.15 Uhr<br>HLC-Studio | | **11/12-HALLO ENTSPANNUNG…**<br>ab 19.08. u. 28.10.<br>18.15 - 19.15 Uhr<br>HLC-Studio |
| | | **15/16-Männerfitness am Mittwoch**<br>ab 19.08. u. 28.10.<br>19.30 - 20.30 Uhr<br>HLC-Studio |
| | | **51/52-Drums Alive® Power Mix**<br>ab 19.08. u. 28.10.<br>19.30 – 20.30 Uhr<br>Gymnastikraum d. Bielenberghalle |

**Unsere Partner:**

GWH Gas- und Wasserversorgung Höxter
Gas. Wasser. Ökostrom.

INTERSPORT KLINGEMANN
Mode · Sporthaus Klingemann GmbH · Marktstraße 26 · 37671 Höxter

| Donnerstag | Freitag |
|---|---|
| **17/18-Paarfitness – Fit zu zweit!**<br>ab 20.08. u. 29.10.<br>09.00 – 10.00 Uhr<br>HLC-Studio | **33/34-Pilates**<br>ab 21.08. u. 30.10.<br>09.00 - 10.00 Uhr<br>HLC-Studio |
| **75-Sensomotorik f. 4-6 Jahre**<br>ab 20.08.<br>16.00 - 17.00 Uhr<br>Realschulturnhalle | **13/14-Schulter-Nackentraining**<br>ab 21.08. u. 30.10.<br>10.15 - 11.15 Uhr<br>HLC-Studio |
| **71/72-BAMBIS Wassergewöhnung**<br>ab 20.08. u. 29.10.<br>16.00 - 17.00 Uhr<br>Hallenbad Vörden | **65/66-AQUA-BABY**<br>ab 21.08. u. 30.10.<br>10.00 - 11.00 Uhr<br>Corbie-Therme |
| **53/54-Drums Alive® Golden Beats**<br>ab 20.08. u. 29.10.<br>17.00 – 18.00 Uhr<br>Gymnastikraum d. Bielenberghalle | **67/68-AQUA-BABY**<br>ab 21.08. u. 30.10.<br>11.00 - 12.00 Uhr<br>Corbie-Therme |
| **63/64-Aquafitness**<br>ab 20.08. u. 29.10.<br>19.00 - 20.00 Uhr<br>Corbie-Therme | **21/22-Ballet meets Fitness**<br>ab 21.08. u. 30.10.<br>17.00 - 18.00 Uhr<br>Gymnastikraum d. Bielenberghalle |
| **41/42-Langhanteltraining**<br>ab 20.08. u. 29.10.<br>19.00 - 20.00 Uhr<br>Gymnastikraum d. Bielenberghalle | **35/36-Pilates**<br>ab 21.08. u. 30.10.<br>17.00 – 18.00 Uhr<br>HLC-Studio |
| **49/50-WORLD-JUMPING®**<br>ab 20.08. u. 29.10.<br>20.00 - 21.00 Uhr<br>Gymnastikraum d. Bielenberghalle | **43/44-Langhanteltraining**<br>ab 21.08. u. 30.10.<br>18.00 – 19.00 Uhr<br>Gymnastikraum d. Bielenberghalle |
| | **55/56- Zumba® + Toning**<br>ab 21.08. u. 30.10.<br>18.15 - 19.15 Uhr<br>HLC-Studio |
| | **23/24-deepWORK™**<br>ab 21.08. u. 30.10.<br>19.30 - 20.30 Uhr<br>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.

augen OPTIK JÜRGEN BRANDT
37671 Höxter · Marktstraße 1 · Tel.: (05271) 84 94
www.augenoptik-brandt.de

Mit uns immer 1 PS mehr
AUTOHAUS Humborg

Institute Dr. Schrader

# HLC-Trendsport

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 51 | Mittwoch | 19.30 – 20.30 | 19.08.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |
| 52 | Mittwoch | 19.30 – 20.30 | 28.10.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |

**Ort:** Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg
**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 53 | Donnerstag | 17.00 – 18.00 | 20.08.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |
| 54 | Donnerstag | 17.00 – 18.00 | 29.10.2020 | 8x | 24,00 | 60,00 |

**Ort:** Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg
**Durchführung:** Sharon Jackson, Drums Alive® Master Instructor - www.drumsalive.eu

## Zumba® + 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-Brasils! Let`s dance and sweat! Geeignet für (Wieder-)Einsteiger und „alte“ ZUMBA-Hasen!

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 55 | Freitag | 18.15 – 19.15 | 21.08.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |
| 56 | Freitag | 18.15 – 19.15 | 30.10.2020 | 8x | 32,00 | 68,00 |

**Ort:** HLC-STUDIO
**Durchführung:** Luisa Weißbrich, Zumba® Dance Trainerin - www.zumba.com

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

## AQUA-ZUMBA® - Tanzworkout im Wasser!

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 57 | Mittwoch | 17.30 – 18.30 | 19.08.2020 | 8x | 56,00 | 92,00 |
| 58 | Mittwoch | 17.30 – 18.30 | 28.10.2020 | 8x | 56,00 | 92,00 |

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 59 | Mittwoch | 9.00 – 10.00 | 09.09.2020 | 5x | 35,00 | 57,50 |
| 60 | Mittwoch | 9.00 – 10.00 | 28.10.2020 | 5x | 35,00 | 57,50 |
| 61 | Mittwoch | 10.00 - 11.00 | 09.09.2020 | 5x | 35,00 | 57,50 |
| 62 | Mittwoch | 10.00 - 11.00 | 28.10.2020 | 5x | 35,00 | 57,50 |

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 63 | Donnerstag | 19.00 – 20.00 | 20.08.2020 | 8x | 56,00 | 92,00 |
| 64 | Donnerstag | 19.00 – 20.00 | 29.10.2020 | 8x | 56,00 | 92,00 |

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

## Hinweis für die Kurse in der Corbie-Therme:

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 65 | Freitag | 10.00 – 11.00 | 21.08.2020 | 7x | 49,00 | 80,50 |
| 66 | Freitag | 10.00 – 11.00 | 30.10.2020 | 7x | 49,00 | 80,50 |
| 67 | Freitag | 11.00 – 12.00 | 21.08.2020 | 7x | 49,00 | 80,50 |
| 68 | Freitag | 11.00 – 12.00 | 30.10.2020 | 7x | 49,00 | 80,50 |

**Durchführung:** Inge Huneke, Sonderlizenz „S“ Aqua-Babys, Bambinis u. Anfängerschwimmen
**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 Schwimmflügel und Schwimmschuhe/-socken für die Kinder.**

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 69 | Montag | 16.00 – 17.00 | 17.08.2020 | 7x | 49,00 | 80,50 |
| 70 | Montag | 16.00 – 17.00 | 26.10.2020 | 7x | 49,00 | 80,50 |

**Durchführung:** Inge Huneke, Sonderlizenz „S“ Aqua-Babys, Bambinis u. Anfängerschwimmen
**Ort:** Corbie-Therme, Hotel Niedersachsen

## BAMBIS-Wassergewöhnung
### Für Kids von 3 bis 5 Jahren mit einem Elternteil!

In diesem Kurs dreht sich für die Kinder alles um die Anpassung der Sinne an das Wasser, um das Tauchen und Springen und um das Thema Auftreiben, Schweben und Gleiten.
Es geht um die Fortbewegung im Wasser im Rahmen der Fähigkeiten der Kinder, die sich im Alter von drei Jahren in der Regel auf Strampeln, Paddeln oder grobe Froschbeine beschränken.

| Kurs | Tag | Uhrzeit | Beginn | Dauer | € / MP | € / RP |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 71 | Donnerstag | 16.00 – 17.00 | 20.08.2020 | 7x | 21,00 | 52,50 |
| 72 | Donnerstag | 16.00 – 17.00 | 29.10.2020 | 7x | 21,00 | 52,50 |

**Durchführung:** Inge Huneke, Sonderlizenz „S“ Aqua-Babys, Bambinis u. Anfängerschwimmen
**Ort:** Hallenbad Marienmünster-Vörden
**Hinweis: Das Eintrittsgeld für das Hallenbad ist vor Ort zu entrichten. Es ist nicht in der Kursgebühr enthalten!**

# Kinder-Fitness im Wasser

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 73 | Montag<br>Mittwoch | 15.00 - 16.00<br>15.00 - 16.00 | 31.08.2020 | 10x | 60,00 | 85,00 |
| 74 | Montag<br>Mittwoch | 15.00 - 16.00<br>15.00 - 16.00 | 26.10.2020 | 10x | 60,00 | 85,00 |

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 75 | Donnerstag | 16.00 – 17.00 | 20.08.2020 | 12x | 48,00 | 90,00 |

**Alter: 4 – 6 Jahre**
**Ort:** Realschulturnhalle
**Durchführung:** Gisela Rathke, ÜL B Gesundheitstraining für Kinder
**Achtung! - Teilnehmerzahl auf 10 Kinder begrenzt!**

# Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter:

Kordula Geitel

Inge Huneke

Sharon Jackson

Lydia Bauer

Steve Sander

Volker Köhne

Ilse Menzel

Hedwig Hillebrand

Gisela Rathke

Heinz Schäfer

Daniela Vierk

Luisa Weißbrich

Frauke Jackson

**Überwinde deinen inneren Schweinehund!**

# HLC – Kursanmeldung
**(Bitte sorgfältig lesen!!!)**

**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, ist die Kursteilnahme nicht möglich. 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 Studienausweises 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 Laschschrifteinzuges 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**

| D | E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**IBAN des Zahlungspflichtigen:**

**BIC / Name des Kreditinstitutes**

**Ort:** **Datum (TT/MM/JJJJ):**

**Unterschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):**

**Bitte vollständig ausfüllen!**

Wenn ihr Finanzpartner
den Breitensport
unterstützt.

Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Höxter

sparkasse-hoexter.de

# Intersport Klingemann - das Sporthaus in Höxter!

## Erleben Sie eine einzigartige Sportauswahl auf 1.000 qm

**Mode- und Sporthaus Klingemann**
Marktstraße 26 · 37671 Höxter
Telefon 05271 977053
www.klingemann.de

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

INTERSPORT® KLINGEMANN

---

SIEVERS' HOTEL Restaurant
NIEDERSACHSEN
★ ★ ★ ★
Der Treffpunkt des guten Geschmacks.

# UNSER **DAY SPA** ANGEBOT

**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**

**Schlemmerfrühstück im „Niedersachsen"**

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

| | |
|---|---|
| Mo. bis Fr.: | 6:30 bis 10:00 Uhr |
| Sa.: | 7:00 bis 11:00 Uhr |
| So. und Feiertags: | 7:00 bis 13:00 Uhr |

14,00 €

**Öffnungszeiten „Corbie-Therme"**

| Schwimmen | Schwimmen und Saunieren |
|---|---|
| *7:00 bis 14:30 Uhr* | *15:00 bis 22:00 Uhr* |

Ringhotel Niedersachsen · Grubestraße 3-7
Höxter · Telefon: 05271 6880
www.HotelNiedersachsen.de

RINGHOTELS
Echt HeimatGenuss erleben