Inhalt

Fitness und Gesundheit	Seite	2
Pilates	Seite	5
Selbstverteidigung/Selbstbehauptung	Seite	6
HLC-Langhanteltraining	Seite	6
Drums Alive® und Zumba®	Seite	7
Unser Kursangebot im Überblick	Seite	8/9
HLC-Fitness im Wasser	Seite	10
Kinder-Fitness	Seite	12
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter	Seite	14
HLC-Kursanmeldung	Seite	15

Fitness und Gesundheit

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

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
01	Montag	9.30 – 10.30	22.01.2018	8x	24,00	48,00
02	Montag	9.30 – 10.30	09.04.2018	6x	18,00	36,00
03	Montag	9.30 – 10.30	28.05.2017	8x	24,00	48,00

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	08.01.2018	11x	33,00	66,00
05	Montag	18.30 - 19.30	09.04.2018	13x	39,00	78,00

Ort: HLC STUDIO
Durchführung: Christiane Kniffki, ÜL C Fitness + Aerobic

Dance Aerobic / Aerodance

Das Herz-Kreislauftraining zu aktueller Musik kombiniert Aerobic mit leichten Dancemoves. Vorkenntnisse nicht nötig. Alle Altersklassen.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
06	Montag	19.30 – 20.30	08.01.2018	11x	33,00	66,00
07	Montag	19.30 – 20.30	09.04.2018	13x	39,00	78,00

Ort: HLC STUDIO
Durchführung: Christiane Kniffki, ÜL C Fitness + Aerobic

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	08.01.2018	11x	49,50	99,00

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	09.01.2018	11x	33,00	66,00
10	Dienstag	9.00 - 10.00	10.04.2018	13x	39,00	78,00

Ort: HLC-STUDIO
Durchführung: Kordula Geitel, ÜL B Sport i.d. Prävention - Haltungs- u. Bewegungssystem; DTB Kursleiterin Beckenboden, Pilates, Entspannungstechniken u. Gehirntraining in Bewegung

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	09.01.2018	11x	33,00	66,00
12	Dienstag	11.00 - 12.00	10.04.2018	13x	39,00	78,00
13	Mittwoch	17.00 - 18.00	10.01.2018	11x	33,00	66,00
14	Mittwoch	17.00 - 18.00	11.04.2018	14x	42,00	84,00

Ort: HLC-STUDIO
Durchführung: Kordula Geitel, ÜL B Sport in der Prävention; DTB Kursleiterin Beckenboden, Pilates und Gehirntraining 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
15	Dienstag	17.30 - 18.30	09.01.2018	11x	33,00	66,00
16	Dienstag	17.30 - 18.30	10.04.2018	12x	36,00	72,00

Ort: Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg
Durchführung: Susanne Kloppmann, Physiotherapeutin

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	09.01.2018	11x	33,00	66,00
18	Dienstag	20.00 - 21.00	10.04.2018	13x	39,00	78,00

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

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
19	Mittwoch	18.00 - 19.00	10.01.2018	11x	33,00	66,00
20	Mittwoch	18.00 - 19.00	11.04.2018	14x	42,00	84,00

Ort: HLC-STUDIO
Durchführung: Kordula Geitel, ÜL B Sport in der Prävention - Haltungs- und Bewegungssystem, DTB Kursleiterin Pilates und 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	12.01.2018	11x	33,00	66,00
22	Freitag	10.00 - 11.00	13.04.2018	12x	36,00	72,00

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

NEU! BAX (Body Art® Extreme)

BAX ist die Verbindung aus zwei essenziellen Trainingsdimensionen. Eine hoch intensive Trainingseinheit mit dem eigenen Körpergewicht und eine anschließende myofasziale Stretch-Einheit werden zu einem 30-Minuten-Workout verbunden. Aufwärmen und Regeneration machen das Ganze zu einem effizienten, zeitsparenden Kurs zur Leistungssteigerung im Athletikbereich. Voraussetzung: Trainingserfahrung!

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
23	Donnerstag	20.20 – 21.10	25.01.2018	8x	20,00	40,00
24	Donnerstag	20.20 – 21.10	12.04.2018	11x	27,50	55,00

Ort: Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg
Durchführung: Luisa Weißbrich, Safs-Beta Kursleiterin Yoga, zertifizierte Pilatestrainerin

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
25	Freitag	19.00 - 20.15	26.01.2018	8x	30,00	60,00
26	Freitag	19.00 - 20.15	13.04.2018	13x	48,75	97,50

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

Pilates

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
27	Dienstag	10.00 - 11.00	09.01.2018	11x	33,00	66,00
28	Dienstag	10.00 - 11.00	10.04.2018	13x	39,00	78,00

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
29	Mittwoch	9.00 – 10.00	10.01.2018	11x	33,00	66,00
30	Mittwoch	9.00 – 10.00	11.04.2018	14x	42,00	84,00
31	Freitag	9.00 – 10.00	12.01.2018	11x	33,00	66,00
32	Freitag	9.00 – 10.00	13.04.2018	12x	36,00	72,00

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

Pilates

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
33	Freitag	18.00 – 19.00	26.01.2018	8x	24,00	48,00
34	Freitag	18.00 – 19.00	13.04.2018	13x	39,00	78,00

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

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

Selbstverteidigungtraining für Frauen

Kein Angreifer ist unbesiegbar!

- **Wie kann ich nachts sicher nach Hause kommen?**
- **Was kann ich tun, wenn mich jemand festhält?**
- **Was kann ich tun, wenn mich jemand aufdringlich anspricht?**
- **Lernen Sie, ihr Opferverhalten aufzugeben und zu reagieren!**

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
35	Mittwoch	19.30 – 20.30	10.01.2018	8x	24,00	48,00

Ort: Dojo in den Sporthallen am Bielenberg
Durchführung: Uli Krieger, Budo-Pädagoge

HLC-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
36	Montag	20.00 – 21.00	08.01.2018	11x	33,00	66,00
37	Montag	20.00 – 21.00	09.04.2018	13x	39,00	78,00
38	Dienstag	19.30 - 20.30	09.01.2018	11x	33,00	66,00
39	Dienstag	19.30 - 20.30	10.04.2018	12x	36,00	72,00
40	Donnerstag	19.20 - 20.20	25.01.2018	8x	24,00	48,00
41	Donnerstag	19.20 - 20.20	12.04.2018	11x	33,00	66,00

Ort GYMNASTIKRAUM, Sporthallen am Bielenberg
Durchführung: Montag: Sharon Jackson, Zertifizierte Langhantel-Trainerin
Dienstag: Frauke Winkler, Zertifizierte Langhantel-Trainerin
Donnerstag: Luisa Weißbrich, IRON SYSTEM™-Spezialistin

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
42	Mittwoch	20.00 - 21.00	10.01.2018	11x	33,00	66,00
43	Mittwoch	20.00 - 21.00	11.04.2018	13x	39,00	78,00

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
44	Donnerstag	10.00 – 11.00	11.01.2018	11x	33,00	66,00
45	Donnerstag	10.00 – 11.00	12.04.2018	11x	33,00	66,00

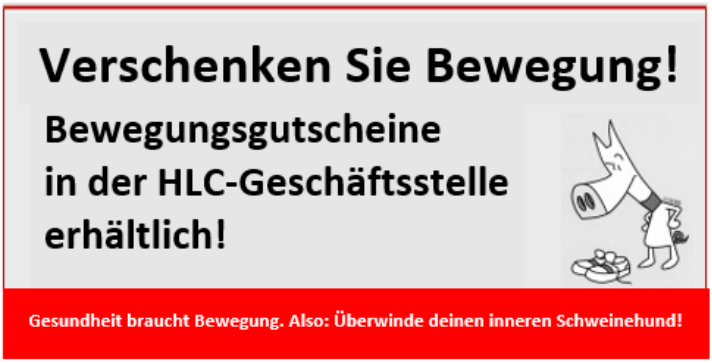
Ort: HLC-STUDIO
Durchführung: Sharon Jackson, Drums Alive® Master Instructor - www.drumsalive.eu

Zumba® meets Brasil-Workout

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

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
46	Freitag	17.00 - 18.00	26.01.2018	8x	24,00	48,00
47	Freitag	17.00 - 18.00	13.04.2018	13x	39,00	78,00

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



Unser Kursangebot im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch
01/02/03-MamaWÖRX mit Baby ab 22.01., 09.04. u. 28.05. 09.30 - 10.30 Uhr HLC-Studio	**09/10-Präv.Fitnessgymnastik** ab 09.01. u. 10.04. 09.00 - 10.00 Uhr HLC-Studio	**29/30-Pilates** ab 10.01. u. 11.04. 09.00 - 10.00 Uhr HLC-Studio
K2/K3-Schwimmkurs für Kinder ab 15.01. u. 19.02. 15.00 - 16.00 Uhr Hallenbad Vörden	**27/28-Pilates f. Bauch u. BeBo** ab 09.01. u. 10.04. 10.00 - 11.00Uhr HLC-Studio	**49/50-Wassergymnastik** ab 10.01. u. 11.04. 09.00 - 10.00 Uhr Corbie-Therme
K1-Sensomotorik f. 4-6 Jahre ab 22.01. 15.30 - 16.30 Uhr Realschulturnhalle	**11/12-HERZ FIT – SCHWING FIT** ab 09.01. u. 10.04. 11.00 - 12.00 Uhr HLC-Studio	**51/52-Wassergymnastik** ab 10.01. u. 11.04. 10.00 - 11.00 Uhr Corbie-Therme
04/05-Gesunder Rücken – Gesunder Körper ab 08.01. u. 09.04. 18.30 – 19.30 Uhr HLC-Studio	**15/16-Wirbelsäulenaufbau** ab 09.01. u. 10.04. 17.30 - 18.30 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	**K2/K3-Schwimmkurs für Kinder** ab 15.01. u. 19.02. 15.00 - 16.00 Uhr Hallenbad Vörden
06/07-Dance Aerobic Aerodance ab 08.01. u. 09.04. 19.30 - 20.30 Uhr HLC-Studio	**38/39- Langhanteltraining** ab 09.01. u. 10.04. 19.30 - 20.30 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	**13/14- HERZ FIT – SCHWING FIT** ab 10.01. u. 11.04. 17.00- 18.00 Uhr HLC-Studio
36/37-Langhanteltraining ab 08.01. u. 09.04. 20.00 - 21.00 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	**17/18-Männerfitness am Dienstag** ab 09.01. u. 10.04. 20.00 - 21.00 Uhr HLC-Studio	**48-Aqua-Zumba** ab 24.01. 17.30 - 18.30 Uhr Corbie-Therme
08-Fit+Aktiv Workout f. Männer ab 08.01. 20.00 - 21.30 Uhr Turnhalle am Petrifeld		**19/20-HALLO ENTSPANNUNG…** ab 10.01. u. 11.04. 18.00 - 19.00 Uhr HLC-Studio
		35-Selbstverteidigung f. Frauen ab 10.01. 19.30 – 20.30 Uhr Dojo in der Bielenberghalle
		42/43-Drums Alive® Power Mix ab 10.01. u. 11.04. 20.00 - 21.00 Uhr Turnhalle am Petrifeld

Unsere Partner:

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

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

Donnerstag	Freitag
44/45-Drums Alive® Golden Beats ab 11.01. u. 12.04. 10.00 – 11.00 Uhr HLC-Studio	**31/32-Pilates** ab 12.01. u. 13.04. 09.00 - 10.00 Uhr HLC-Studio
53/54-Aquafitness ab 11.01. u. 12.04. 19.00 - 20.00 Uhr Corbie-Therme	**21/22-Schulter-Nackentraining** ab 12.01. u. 13.04. 10.00 - 11.00 Uhr HLC-Studio
40/41-Langhanteltraining ab 25.01. u. 12.04. 19.20 - 20.20 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	**55/56 – AQUA-BABY** ab 12.01. u. 01.06. 10.00 - 11.00 Uhr Corbie-Therme
23/24-BAX – BodyArt® Extreme ab 25.01. u. 12.04. 20.20 - 21.10 Uhr Gymnastikraum d. Bielenberghalle	**57/58 – AQUA-BABY** ab 12.01. u. 01.06. 11.00 - 12.00 Uhr Corbie-Therme
	46/47-Zumba meets Brasil ab 26.01. u. 13.04. 17.00 - 18.00 Uhr HLC-Studio
	33/34-Pilates Mattentraining ab 26.01. u. 13.04. 18.00 - 19.00 Uhr HLC-Studio
	25/26-deepWORK™ ab 26.01. u. 13.04. 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.

augen OPTIK JÜRGEN BRANDT
37671 Höxter · Marktstraße 1 · Tel.: (05271) 8494
www.augenoptik-brandt.de

Mit uns immer 1 PS mehr
AUTOHAUS Humborg

Institute Dr. Schrader

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
48	Mittwoch	17.30 – 18.30	24.01.2018	8x	56,00	80,00

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
49	Mittwoch	9.00 – 10.00	10.01.2018	10x	70,00	100,00
50	Mittwoch	9.00 – 10.00	11.04.2018	12x	84,00	120,00
51	Mittwoch	10.00 - 11.00	10.01.2018	10x	70,00	100,00
52	Mittwoch	10.00 - 11.00	11.04.2018	12x	84,00	120,00

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
53	Donnerstag	19.00 – 20.00	11.01.2018	11x	77,00	110,00
54	Donnerstag	19.00 – 20.00	12.04.2018	12x	84,00	120,00

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.

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

NEU! 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
55	Freitag	10.00 – 11.00	12.01.2018	8x	56,00	88,00
56	Freitag	10.00 – 11.00	01.06.2018	7x	49,00	77,00
57	Freitag	11.00 – 12.00	12.01.2018	8x	56,00	88,00
58	Freitag	11.00 – 12.00	01.06.2018	7x	49,00	77,00

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

Kurse auch in Höxter, Holzminden und Beverungen! Einstieg jederzeit möglich!
Kostenlose Probestunde vereinbaren unter
luisa-hoexter@laufmamalauf.de oder www.laufmamalauf.de

Kinder-Fitness

Bewegungswelten für Kinder!

Handlungskompetenzen und Selbstvertrauen stärken – Aufmerksamkeit verbessern - Bewegungssicherheit fördern!
Das Kind ist ängstlich, traut sich nichts zu, ist ungeschickt, überaktiv, nimmt schwer Kontakt zu anderen Kindern auf, kann Anweisungen an die Gruppe nicht für sich selbst umsetzen...

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

Kurs	Tag	Uhrzeit	Beginn	Dauer	€ / MP	€ / RP
K1	Montag	15.30 - 16.30	22.01.2018	12x	48,00	72,00

Alter: 4 – 6 Jahre
Ort: Sporthalle Realschule
Durchführung: Gisela Rathke, ÜL B Gesundheitstraining für Kinder

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
K2	Montag Mittwoch	15.00 - 16.00 15.00 - 16.00	15.01.2018	10x	55,00	80,00
K3	Montag Mittwoch	15.00 - 16.00 15.00 - 16.00	19.02.2018	10x	55,00	80,00

Durchführung: Ilse Menzel, ÜL-C Schwimmen
Ort: Hallenbad Marienmünster-Vörden
Hinweis: Kursgebühr inkl. Eintrittsgeld Hallenbad.

Der nächste Sommer kommt bestimmt!

Achten Sie auf unser Sommerprogramm. Es erscheint etwa 3 – 4 Wochen vor Beginn der Sommerferien!

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!

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter:

Kordula Geitel

Inge Huneke

Sharon Jackson

Susanne Kloppmann

Christiane Kniffki

Volker Köhne

Uli Krieger

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 (nur bei Vorlage des gültigen Studienausweises)
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.: tagsüber: _____ abends: _____

e-mail: _____

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.

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!