

Aqua Zumba

Die Kombination aus Zumba mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik bietet ein gelenkschonendes, herausforderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.

Arm-Express

Ein kurzes, knackiges Kräftigungstraining für die Oberkörper- und Armmuskulatur.

Bauch-Express

Ein kurzes, knackiges Kräftigungstraining für die Bauch- und Rumpfmuskulatur.

Beckenboden in Balance

Der Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens im Zusammenspiel mit der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Atmung. Der Beckenboden ist nicht nur für die Kontinenz wichtig, sondern auch für eine gute Körperhaltung und Rumpfstabilität. Geeignet zur Vorbeugung und bei Beschwerden (hier bitte Rücksprache).

Booty-Express

Ein kurzes, knackiges Kräftigungstraining für die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

Fit in die Woche

Figurbetonter Fitnesskurs für den ganzen Körper passend zum Wochenstart.

Fit Mix

Ganzkörper-Fitnesskurs mit großer Abwechslung, um rundum beansprucht zu werden.

Functional/HIIT

Funktionelles Kleingruppentraining mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Zusatzgeräten in unserem Kursraum.

Functional meets skillcourt

Erlebe das funktionelle Kleingruppentraining mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Zusatzgeräten in Verbindung mit vikomotorischen Übungen am skillcourt.

Gesund & Fit

Förderung der Gesundheit durch Bewegung und Spaß.

Hatha Yoga

Hatha Yoga beinhaltet eine Kombination aus Bewegung und Atmung, welche die Flexibilität und Geduld fördert und allgemein zu einem verbesserten Körperbewusstsein verhilft.

Indian Balance

Das indianische Training für körperliche und geistige Fitness. Ein einzigartiges Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining für Jedermann.

Langhantel-Workout

Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung und Verbesserung der allgemeinen Fitness mit einer Langhantel.

Indoor- Cycling

Hocheffektives Ausdauertraining als perfekte Ergänzung zum Krafttraining. Das einzigartige „Coach bei Color“-Training steuert die optimale Belastung und vereint den Anfänger bis hin zum Profi.

Cycling-Health

Der genau richtige Indoor-Cycling-Kurs für Einsteiger und Personen, mit weniger Kurserfahrung.

Jumping

Innovatives Workout für den ganzen Körper. Beim Training auf den Mini-Trampolinen werden mehr als 400 Muskeln gleichzeitig trainiert. Das abwechslungsreiche Kraftausdauertraining ist für Jeden geeignet!

Jumping Health

Gesundheitsorientierte Jumping-Variante für Anfänger, ältere und gesundheitlich eingeschränkte Teilnehmer. Durch den Kurs wird der Nährstoffwechsel der Bandscheiben gefördert, die Tiefenmuskulatur gekräftigt und in Form von moderner Sturzprävention die Balance verbessert.

Pilates

Dieser Kurs kombiniert die Aktivierung, Dehnung und Entspannung von verschiedenen Muskeln mit der jeweils richtigen Atmung.

Rücken-Express

Ein kurzes, knackiges Kräftigungstraining für die Rückenmuskulatur.

Ski-Gymnastik

Ein kurzes, intensives Kräftigungsprogramm für die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur als ideale Vorbereitung für deinen Skiurlaub.

Starker Rücken

Spezieller Kurs zur Stärkung der Rückenmuskulatur als Prävention von Rückenbeschwerden

Step-Workout

Dieser Kurs vereint ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit einem effektiven Ganzkörper-Workout auf und mit dem Stepper.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und konditionell fordernder Yoga-Stil, der fließende Bewegungsabfolgen und die Synchronisierung des Atems verbindet. Körper, Geist und Seele werden aktiviert und durch entspannende Sequenzen harmonisiert.

Level 1 für sportliche Einsteiger; Level 2 für Alle, die regelmäßig Yoga üben

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger passiver Yoga-Stil, der hauptsächlich liegend/sitzend und mit Hilfsmitteln praktiziert wird. Die Übungen werden lange gehalten, um effektive Dehnungen zur Förderung der Beweglichkeit und Entspannung zu erzielen. Yin Yoga ist für Alle geeignet.

Zumba

Perfekter Kurs für alle und jeden! Gemeinsam zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen trainieren und Spaß haben. Dabei erzielt man nicht nur ein effektives Kardio- und Muskelaufbautraining, sondern verbessert parallel seine Balance und Beweglichkeit.

Zumba-Gold

Spezieller Zumba-Kurs für alle Einsteiger, bei orthopädischen Beschwerden und für alle Mitglieder im „Golden Age“.

Anmeldung für die Kurse

Grundsätzlich ist eine Anmeldung für die Fitnesskurse zwingend nötig.

1. Über die **MyWellness** App auf dem Smartphone (Zeitplan Kurse->Kurs auswählen->buchen)
2. Über deinen MyWellness online Zugang
3. Telefonisch über die Mitarbeiter der HSC-Geschäftsstelle
4. Über eines der Trainings-Terminals im Studio

Kurs-Beiträge:

Minijob: nur Kurse

(Mo-Fr: 8:00 – 22:00 Uhr Sa, So, Feiertag: 10:00 – 17:00 Uhr)

20,00 EUR / p. Person

Hammer SportClub 2008 e.V.

Am Südbad 9 - 59069 Hamm

Tel.: (0 23 81) 87 10 100 - info@hsc08.de - www.hsc08.de

Öffnungszeiten des HSC-Sportwerks:

Mo-Fr: 8:00 - 22:00 Uhr

Sa- So, Feiertage: 10:00 - 17:00 Uhr

HSC-SPORTWERK
Fitness- & Gesundheitsstudio
des Hammer SportClub 2008 e.V.

Kursbeschreibungen

Mitgliedsbeiträge

Kurse

WIR LEBEN SPORT!

KURSPLAN - WIR ARBEITEN AN DEINER GESUNDHEIT

MONTAG

9:00 - 10:00
FIT IN DIE WOCHE
mit Isabel
Kursraum I

10:45 - 11:45
PILATES
mit Anna
Kursraum I

17:30 - 18:15
FUNCTIONAL HIIT
mit Christopher
Sigrid-Kügler Raum

17:45 - 18:15
BOOTY-EXPRESS
mit Patricia
Kursraum I

18:30 - 19:15
FIT-MIX
mit Jennifer
Kursraum I

18:30 - 20:00
INDOOR-CYCLING
mit Thomas
Kursraum II

19:20 - 20:05
FIT-MIX
mit Jennifer
Kursraum I

20:15 - 21:00
LANGHANTEL-WORKOUT
mit Jennifer
Kursraum I

NEU
20:30 - 21:15
AQUA ZUMBA
mit Melissa
Dietrich-Bonhoeffer-Schwimmhalle

DIENSTAG

9:00 - 10:00
STÄRKER RÜCKEN
mit Michelle
Kursraum I

10:15 - 11:15
ZUMBA-GOLD
mit Gina
Kursraum I

17:00 - 17:45
VIN YOGA
mit Claudia
Kursraum I

18:00 - 18:45
STÄRKER RÜCKEN
mit Beatrix
Kursraum I

18:15 - 19:30
VINYASA YOGA LEVEL 2
mit Claudia
Sigrid-Kügler Raum

19:00 - 19:45
JUMPING
mit Katharina
Kursraum I

18:45 - 19:45
FUNCTIONAL MEETS SKILLCOURT
mit Christopher
Kursraum II

19:45 - 20:30
JUMPING
mit Katharina
Kursraum I

MITTWOCH

9:00 - 9:45
BECKENBODEN IN BALANCE
mit Melanie
Kursraum I

17:30 - 18:30
STEP-WORKOUT
mit Patricia
Sigrid-Kügler Raum

18:00 - 19:00
INDOOR-CYCLING
mit Thomas
Kursraum II

18:45 - 19:15
BAUCH-EXPRESS
mit Patricia
Sigrid-Kügler Raum

19:30 - 20:30
FIT-MIX
mit Birgit
Sigrid-Kügler Raum

DONNERSTAG

9:00 - 10:00
GESUND + FIT
mit Isabel
Sigrid-Kügler Raum

9:00 - 10:00
PILATES
mit Claudia
Kursraum I

10:30 - 11:30
INDOOR-CYCLING HEALTH
mit Jennifer
Kursraum I

17:30 - 18:30
VINYASA YOGA LEVEL 1
mit Claudia
Kursraum I

18:30 - 19:15
FUNCTIONAL-HIIT
mit Christopher
Kursraum II

18:30 - 19:15
INDIAN BALANCE
mit Marion
KiTa Turnhalle

18:45 - 19:30
PILATES
mit Claudia
Sigrid-Kügler Raum

19:30 - 20:30
ZUMBA
mit Melissa
Sigrid-Kügler Raum

FREITAG

09:00 - 10:00
ZUMBA-GOLD
mit Gina
Kursraum I

10:15 - 11:45
HATHA YOGA
mit Frank
Kursraum I

17:00 - 17:30
BAUCH-EXPRESS
mit Patricia
Sigrid-Kügler Raum

17:35 - 18:05
BOOTY-EXPRESS
mit Patricia
Sigrid-Kügler Raum

18:00 - 18:45
JUMPING
mit Katharina
Kursraum I

18:10 - 18:40
RÜCKEN-EXPRESS
mit Patricia
Sigrid-Kügler Raum

18:45 - 19:30
JUMPING
mit Katharina
Kursraum I

SAMSTAG

10:15 - 11:15
STÄRKER RÜCKEN
mit Beatrix
Kursraum I

SONNTAG

10:10 - 10:55
FIT-MIX
mit Patricia
Sigrid-Kügler Raum

10:15 - 11:00
JUMPING HEALTH
mit Franziska
Kursraum I

11:00 - 12:00
ZUMBA
mit Melissa
Sigrid-Kügler Raum

11:00 - 11:30
SKI-GYMNASTIK
mit Patricia
Kursraum II

11:15 - 12:00
JUMPING
mit Franziska
Kursraum I

TEILZEIT
VOLLZEIT

HSC-SPORTWERK
Fitness- & Gesundheitsstudio

ALLE Kurse sind in den Tarifen Minijob, Vollzeit und Teilzeit (bis 18:00 Uhr) innenbegriffen und in der Teilnehmerzahl begrenzt. Die Teilnahme an den Kursen ist ausschließlich über eine Voranmeldung möglich. Kurse finden ab min. 3 Teilnehmern statt. Vor Ort ist ein Check-In über die „luca app“ möglich.