

## 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.

## Core & Stretch

Die ideale Mischung aus Kräftigungsübungen für den Kopf und Beweglichkeitstraining in 30 Minuten komprimiert.

## 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 Kleingruppenttraining mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Zusatzgeräten in unserem Kursraum.

## Functional meets skillcourt

Erlebe das funktionelle Kleingruppenttraining 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 indische 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 / Jumping Health

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!

## 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.

## 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.

## Strong 30

Strong 30 ist ein revolutionäres, 30-minütiges, hochintensives Ganzkörperworkout, bei dem jede einzelne Cardio- und Muskeltrainingsübungen perfekt mit dem Beat synchronisiert ist. Anstatt Wiederholungen zu zählen, trainierst du zum Beat, gehst über deine Grenzen hinaus und verbrennst mehr Kalorien.

## 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 / Zumba Gold

Perfekter Kurs für alle und jeden! Gemeinsam zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen trainieren und Spaß haben.

## 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

Kursbeschreibungen

Mitgliedsbeiträge

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

Kurse

WIR LEBEN SPORT!

# KURSPLAN - WIR ARBEITEN AN DEINER GESUNDHEIT

## MONTAG

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

**NEU 10:15 - 10:45**  
CORE U. STRETCH  
mit Michelle  
Kursraum I

**NEU 13:15 - 14:15**  
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

## DIENSTAG

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

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

**NEU 15:00 - 16:00**  
INDIAN BALANCE  
mit Marion  
KiTa Turnhalle

## MITTWOCH

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

**NEU 16:00 - 17:15**  
HATHA YOGA  
mit Frank  
Kursraum I

**NEU 17:15 - 17:45**  
STRONG<sup>30</sup>  
Gina  
Kursraum I

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

## DONNERSTAG

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

**10:30 - 11:30**  
INDOOR-CYCLING HEATH  
mit Jennifer  
Kursraum I

**NEU 17:45 - 18:30**  
PILATES  
mit Beatrix  
Kursraum I

## 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

**NEU 17:15 - 18:00**  
JUMPING HEATH  
mit Franziska  
Kursraum I

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

## 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 HEATH  
mit Franziska  
Kursraum I

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

**11:00 - 11:30**  
ARM-EXPRESS  
mit Patricia  
Kursraum II

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

**12:00 - 13:00**  
ZUMBA  
mit Gina  
Sigrid-Kügler Raum

**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**

LANGHAARTEL-WORKOUT  
mit Jennifer  
Kursraum I

**20:30 - 21:15**

AQUA ZUMBA  
mit Melissa  
Dietrich-Bonhoeffer-Schwimmhalle

**18:00 - 18:45**

STÄRKER RÜCKEN  
mit Beatrix  
Kursraum I

**18:15 - 19:30**

**NEU** YOGA  
mit Frank  
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 - 20:15**

**NEU** STRONG<sup>30</sup>  
Jenny  
Sigrid-Kügler Raum

**19:45 - 20:30**

JUMPING  
mit Katharina  
Kursraum I

**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

**NEU 18:30 - 19:15**

FUNCTIONAL-HIIT  
mit Benjamin  
Kursraum II

**18:30 - 19:15**

INDIAN BALANCE  
mit Marion  
KiTa Turnhalle

**19:30 - 20:30**

ZUMBA  
mit Melissa  
Sigrid-Kügler Raum

**18:10 - 18:40**

RÜCKEN-EXPRESS  
mit Patricia  
Sigrid-Kügler Raum

**18:15 - 19:15**

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.