

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.

Cycling-Health

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

Fight Club

Der Fight Club Kurs bringt dich mit Elementen aus dem Kampfsport an deine Grenzen. Durch Martial Arts inspiriert trainierst du deinen ganzen Körper, verbesserst Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und stärkst Dein Selbstbewusstsein.

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.

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.

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!

Langhantel-Workout

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

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.

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)

HSC-Grundbeitrag + 10,00 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.

Mitgliedsbeiträge

Kurse
Wir leben Sport!

Stand: 21.12.23

Kursplan - wir arbeiten an deiner Gesundheit

Montag

9:00 - 10:00

FIT in die WOCHE
mit Isabel

NEU

CORE U. STRETCH
mit Michelle

13:15 - 14:15

PILATES
mit Anna

17:00 - 17:30

NEU

BAUCH-EXPRESS
mit Heidi

17:30 - 18:15

FUNCTIONAL HIIT
mit Christopher

17:45 - 18:15

BOOTY-EXPRESS
mit Patricia

18:30 - 19:15

FIT-MIX
mit Jennifer

18:30 - 20:00

INDOOR-CYCLING
mit Thomas

19:20 - 20:05

FIT-MIX
mit Jennifer

20:15 - 21:00

LANGHANTEL-WORKOUT
mit Jennifer

20:30 - 21:15

Aqua zumba / Aqua-X
mit Melissa / Schwimmtrainer

Dienstag

9:00 - 10:00

STÄRKER RÜCKEN
mit Michelle

10:15 - 11:15

ZUMBA-GOLD
mit Gina

17:00 - 17:45

FIGHT CLUB
mit Heidi

18:00 - 18:45

STÄRKER RÜCKEN
mit Beatrix

18:15 - 19:30

YOGA
mit Frank / Christina

19:00 - 19:45

JUMPING
mit Katharina

18:45 - 19:45

FUNCTIONAL MEETS SKILLCOURT
mit Christopher

19:45 - 20:15

STRONG
Jenny

19:45 - 20:30

JUMPING
mit Katharina

Mittwoch

9:00 - 9:45

BECKENBODEN in Balance
mit Melanie

16:00 - 17:15

HATHA YOGA
mit Frank / Ramona

NEU

16:30 - 17:15
TABATA / HIIT
mit Heidi

17:15 - 17:45

STRONG³⁰
Gina

17:30 - 18:30

STEP-WORKOUT
mit Patricia

18:00 - 19:00

INDOOR-CYCLING
mit Thomas

NEU

18:30 - 19:00
BAUCH-EXPRESS*
mit Patricia

19:00 - 20:00

NEU

FIT-MIX
mit Birgit

Donnerstag

9:00 - 10:00

GESUND + FIT
mit Isabel

10:30 - 11:30

INDOOR-CYCLING HEALTH
mit Aaliyah

16:30 - 17:30

INDOOR-CYCLING HEALTH
mit Anja

17:30 - 18:15

FIGHT CLUB
mit Heidi

17:45 - 18:45

PILATES
mit Beatrix

18:30 - 19:15

INDIAN BALANCE
mit Marion

19:30 - 20:30

ZUMBA
mit Melissa

Freitag

09:00 - 10:00

ZUMBA-GOLD
mit Gina

10:15 - 11:45

HATHA YOGA
mit Frank / Karin

NEU

16:45 - 17:30
CORE U. STRETCH*
mit Patricia

17:30 - 18:00

BOOTY-EXPRESS
mit Patricia

TEILZEIT
VOLLZEIT

Samstag

10:15 - 11:15

STÄRKER RÜCKEN
mit Beatrix

Sonntag

10:10 - 10:55

FIT-MIX
mit Patricia

10:15 - 11:00

JUMPING HEALTH
mit Franziska

11:00 - 12:00

ZUMBA
mit Melissa

11:00 - 11:30

ARM-EXPRESS
mit Patricia

11:00 - 11:45

JUMPING
mit Franziska

12:00 - 13:00

ZUMBA
mit Gina

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.

*Anstatt den markierten „Bauch-Express“ Kursen findet im zweiwöchigen Rhythmus „Wintersport-Gymnastik“ statt. Mittwochs in ungeraden und freitags in geraden Kalenderwochen.