

Achtsamkeit & Entspannung

Übungen, die anleiten den Körper und Geist bewusst wahrzunehmen, um vom ständigen Tun zum bewussten Sein umzulenken. Die Übungen verhelfen zum besseren und gelasseneren Umgang in schwierigen Situationen.

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.

Yoga

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.

Laufftreff

Der Laufkurs, der deine körperliche Fitness wieder in Topform bringt!
Der Kurs ist vor allem für geübte LäuferInnen 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 / ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

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

(Beitragsgruppe B) + **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.

Kursbeschreibungen

Mitgliedsbeiträge

Kurse
WIR LEBEN SPORT!

Stand: 22.05.24

Montag

8:30 - 9:15

Fit in die Woche

mit Isabel

KR 1

9:20 - 10:05

Fit in die Woche

mit Isabel

KR 1

10:15 - 10:45

Core U, Stretch

mit Michelle

KR 1

13:15 - 14:15

Pilates

mit Anna

KR 1

17:00 - 17:30

Bauch-Express

mit Heidi

KR 1

17:30 - 18:15

Functional / HIIT

mit Christopher

SKR

17:45 - 18:15

Booty-Express

mit Patricia

KR 1

18:30 - 19:15

Fit-Mix

mit Jennifer

KR 1

18:30 - 20:00

Indoor-Cycling

mit Thomas

KR 2

19:20 - 20:05

Fit-Mix

mit Jennifer

KR 1

20:15 - 21:00

Langhantel-Workout

mit Jennifer

KR 1

20:30 - 21:15

Aqua-X

mit Lennard

DBS

Dienstag

8:30 - 9:15

Stärker Rücken

mit Michelle

KR 1

9:20 - 10:05

Stärker Rücken

mit Michelle

KR 1

10:15 - 11:15

Zumba-Gold

mit Gina

KR 1

17:00 - 17:45

Fight Club

mit Heidi

KR 1

NEU 18:00 - 18:45 Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik
mit Beatrix

KR 1

NEU 18:00 - 19:00 Laufreff
mit Aaliyah

SKR

NEU 17:45 - 18:55 Yin Yoga
mit Claudia

SKR

NEU 18:30 - 19:30 Functional Meets Skillcourt
mit Christopher

KR 2

NEU 19:00 - 19:45 Achtsamkeit u. Entspannung
mit Jason

Kita TH

NEU 19:00 - 19:40 Yin Yoga
mit Claudia

SKR

19:00 - 19:45 u. 19:45 - 20:30

Jumping

mit Katharina

KR 1

NEU 19:45 - 20:15 Strong 30
mit Jennifer / Gina

SKR

Mittwoch

9:00 - 9:45

Beckenboden in Balance

mit Melanie

KR 1

10:00 - 11:15

Yoga

mit Karin

SKR

16:00 - 17:15

Hatha Yoga

mit Frank

KR 1

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

SKR

NEU 17:15 - 17:45 Bauch-Express
Heidi

KR 1

17:30 - 18:30

Step-Workout

mit Patricia

SKR

18:00 - 19:00

Indoor-Cycling

mit Thomas

KR 2

18:30 - 19:00

Bauch-Express

mit Patricia

SKR

19:00 - 20:00

Fit-Mix

mit Birgit

SKR

Donnerstag

9:00 - 10:00

Gesund + Fit

mit Isabel

SKR

10:30 - 11:30

Indoor-Cycling Health

mit Aaliyah

KR 1

16:30 - 17:30

Indoor-Cycling Health

mit Anja

KR 1

17:45 - 18:45

Pilates

mit Beatrix

KR 1

18:30 - 19:15

Indian Balance

mit Marion

Kita TH

NEU 18:30 - 19:15 Functional / HIIT

mit Timo

SKR

19:30 - 20:30

Zumba

mit Melissa

SKR

Freitag

8:45 - 9:45

NEU Pilates

mit Claudia

SKR

9:00 - 10:00

Zumba-Gold

mit Gina

KR 1

10:15 - 11:45

Hatha Yoga

mit Frank

KR 1

NEU 17:00 - 17:30 Booty-Express

mit Patricia

SKR

NEU 17:30 - 18:00 Core U, Stretch

mit Patricia

SKR

NEU 17:45 - 18:45 Jumping

mit Victoria

KR 1

Teilzeit
Vollzeit

Samstag

NEU 10:15 - 11:15

Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

mit Beatrix

KR 1

Sonntag

10:10 - 10:55

Fit-Mix

mit Patricia

SKR

10:15 - 11:00

Jumping Health

mit Victoria

KR 1

11:00 - 12:00

Zumba

mit Melissa

SKR

11:00 - 11:30

Arm-Express

mit Patricia

KR 2

11:15 - 12:00

Jumping

mit Victoria

KR 1

12:00 - 13:00

Zumba

mit Gina

SKR

Kursplan

Wir arbeiten an deiner Gesundheit

HSC-SPORTWERK

Fitness- & Gesundheitsstudio

ALLE Kurse sind in den Tarifen Minijob, Vollzeit und Teilzeit (bis 18:00 Uhr) inbegriffen und in der Teilnehmerzahl begrenzt. Die Teilnahme an den Kursen ist ausschließlich über eine Voranmeldung möglich. Kurse finden ab min. 3 Teilnehmern statt.

Stand 06.05.2024 Änderungen sind vorbehalten.