

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.

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.

- Über die **MyWellness** App auf dem Smartphone
(Zeitplan Kurse->Kurs auswählen->buchen)
- Über deinen MyWellness online Zugang
- Telefonisch über die Mitarbeiter der HSC-Geschäftsstelle
- 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: 08.10.24

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

NEU

10:15 - 11:00

CORE U, STRETCH
mit Michelle

KR 1

13:15 - 14:15

PILOATES
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

17:00 - 17:45

FIGHT CLUB
mit Heidi

KR 1

17:45 - 18:55
VINYASA YOGA
mit Claudia

SKR

18:00 - 18:45

GANZHEITLICHE WIRBELSÄULENGYMNASTIK
mit Beatrix

KR 1

18:30 - 19:30

FUNCTIONAL MEETS SKILLCOURT
mit Christopher

KR 2

19:00 - 19:45

ACHTSAMKEIT U, ENTSPANNUNG
mit Jason

KiTa TH

19:00 - 19:55

VIN YOGA
mit Claudia

SKR

19:00 - 19:45

JUMPING
mit Katharina

KR 1

19:50 - 20:20

JUMPING-WORKOUT
mit Katharina

KR 1

MITTWOCH

9:00 - 9:45

BECKENBODEN IN BALANCE
mit Melanie

SKR

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

17:15 - 17:45

BAUCH-EXPRESS
Heidi

KR 1

17:30 - 18:15

ACHTSAMKEIT U, ENTSPANNUNG
mit Jason

KiTa TH

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

PILOATES
mit Beatrix

KR 1

18:30 - 19:15

INDIAN BALANCE
mit Marion

KiTa TH

18:30 - 19:15

FUNCTIONAL / HIIT
mit Timo

SKR

19:30 - 20:30

ZUMBA
mit Melissa

SKR

FREITAG

8:45 - 9:45

PILOATES
mit Claudia

KR 1

8:45 - 9:45

ZUMBA-GOLD
mit Gina

SKR

10:00 - 11:30

HATHA YOGA
mit Frank

KR 1

17:00 - 17:30

BOOTY-EXPRESS
mit Patricia

SKR

NEU 17:30 - 18:00

**CORE U, STRETCH / *
SKI-GYMNASTIK**
mit Patricia

SKR

17:45 - 18:45

JUMPING
mit Victoria

KR 1

SAMSTAG

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