

## 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

9:20 - 10:05

**FIT IN DIE WOCHE**  
mit Isabel

**NEU** 10:15 - 11:00

**CORE U, STRETCH**  
mit Michelle

13:15 - 14:15

**PILOATES**  
mit Anna

17:00 - 17:30

**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

**LANGHANTTEL-WORKOUT**  
mit Jennifer

20:30 - 21:15

**AQUA-X**  
mit Lennard

# DIENSTAG

8:30 - 9:15

**STÄRKER RÜCKEN**  
mit Michelle

9:20 - 10:05

**STÄRKER RÜCKEN**  
mit Michelle

17:00 - 17:45

**FIGHT CLUB**  
mit Heidi

17:45 - 18:55  
**VINYASA YOGA**  
mit Claudia

18:00 - 18:45

**GANZHEITLICHE WIRBELSÄULENGYMNASTIK**  
mit Beatrix

18:30 - 19:30

**FUNCTIONAL MEETS SKILLCOURT**  
mit Christopher

19:00 - 19:45

**ACHTSAMKEIT U. ENTSPANNUNG**  
mit Jason

19:00 - 19:55

**NEU** **VIN YOGA**  
mit Claudia

19:00 - 19:45

**JUMPING**  
mit Katharina

19:50 - 20:20

**JUMPING-WORKOUT**  
mit Katharina

# MITTWOCH

9:00 - 9:45

**BECKENBODEN IN BALANCE**  
mit Melanie

10:00 - 11:15

**YOGA**  
mit Karin

16:00 - 17:15

**HATHA YOGA**  
mit Frank

16:30 - 17:15

**TABATA / HIIT**  
mit Heidi

17:15 - 17:45

**BAUCH-EXPRESS**  
Heidi

17:30 - 18:15

**ACHTSAMKEIT U. ENTSPANNUNG**  
mit Jason

17:30 - 18:30

**STEP-WORKOUT**  
mit Patricia

18:00 - 19:00

**INDOOR-CYCLING**  
mit Thomas

18:30 - 19:00

**BAUCH-EXPRESS**  
mit Patricia

19:00 - 20:00

**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

17:45 - 18:45

**PILOATES**  
mit Beatrix

18:30 - 19:15

**INDIAN BALANCE**  
mit Marion

18:30 - 19:15

**FUNCTIONAL / HIIT**  
mit Timo

19:30 - 20:30

**ZUMBA**  
mit Melissa

# FREITAG

8:45 - 9:45

**PILOATES**  
mit Claudia

8:45 - 9:45

**ZUMBA-GOLD**  
mit Gina

10:00 - 11:30

**HATHA YOGA**  
mit Frank

17:00 - 17:30

**BOOTY-EXPRESS**  
mit Patricia

**NEU** 17:30 - 18:00

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

17:45 - 18:45

**JUMPING**  
mit Victoria

# SAMSTAG

10:15 - 11:15

**GANZHEITLICHE WIRBELSÄULENGYMNASTIK**  
mit Beatrix

# SONNTAG

10:10 - 10:55

**FIT-MIX**  
mit Patricia

10:15 - 11:00

**JUMPING HEALTH**  
mit Victoria

11:00 - 12:00

**ZUMBA**  
mit Melissa

11:00 - 11:30

**ARM-EXPRESS**  
mit Patricia

11:15 - 12:00

**JUMPING**  
mit Victoria

12:00 - 13:00

**ZUMBA**  
mit Gina

**KURSPPLAN**  
WIR ARBEITEN AN DEINER GESUNDHEIT

**HSC-SPORTWERK**  
Fitness- & Gesundheitsstudio