

Wir freuen uns, dass wir den Erwachsenen auch während der gesamten Sommerferien ein Sportprogramm der Turn-Abteilung anbieten können.

Tag	Angebot	Uhrzeit	Ort	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche
Mo.	Wirbelsäulengymnastik	10:00-11:00 Uhr	FVH						X
Mo.	Hockergymnastik	11:00-12:00 Uhr	FVH						X
Mo.	Gymnastik FÜR Frauen (ab 60 Jahren)	12:00-13:00 Uhr	FVH				X	X	X
Mo.	Gymnastik für Frauen	18:45-20:00 Uhr	Hellweg Schule				X	X	X*
Mo.	Cross Training Anfänger*	20:00-21:00 Uhr	Hellweg Schule	X	X	X	X	X	X*
Di.	Wirbelsäulengymnastik Frauen	8:45-9:45 Uhr	FVH				X	X	X
Mi.	Cross Training*	19:30-21:00 Uhr	Hellweg Schule	X	X	X	X	X	X
Do.	Wirbelsäulengymnastik	8:45-9:45 Uhr	FVH						X
Do.	Step Aerobic	20:00-21:30 Uhr	Ewald-Wortmann-Halle			X			
Do.	Kräftigung für die Körpermitte	20:00-21:30 Uhr	Ewald-Wortmann-Halle	X					
Do.	Aerobic/Faszien/Stretching	20:00-21:30 Uhr	Ewald-Wortmann-Halle		X				

* Anmeldungen für das Cross Training an Max Helm unter (0152) 01468241

* Anmeldungen für die Gymnastik für Frauen am Montagabend an Annette Okroy unter (02381) 57266

*MO Gymnastik für Frauen im HSC-Sportpark mit einer Gymnastikmatte und zwei kleinen Wasserflaschen

*MO Cross Training für Anfänger im HSC-Sportpark

Kurzfristige Änderungen im Ferienprogramm bleiben vorbehalten. Mögliche Kursausfälle werden auf der Homepage veröffentlicht.
Das reguläre Programm beginnt nach den Sommerferien am 07.08.2023.

Wir wünschen allen Mitgliedern und Sportlern des Hammer SportClub 2008 e.V. schöne Sommerferien!