

Hammer SportClub 2008 e.V.

Am Südbad 9
59069 Hamm

Tel.: (0 23 81) 87 10 100

Fax: (0 23 81) 53 22 7

info@hsc08.de - www.hsc08.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Mo-Fr: 9:00 - 17:00 Uhr

Stephanie Alberternst

Abteilungsleiterin

(0 23 81) 87 10 108

alberternst@hsc08.de

Uwe Kleen

Geschäftsführer

Anna Rösner

Jugendbeauftragte



Ansprechpartner

-Höhe der Mitgliedsbeiträge		
Grundbeitrag (Pro Monat)		
	Abteilungen	
0 - 3 Jahre	Alle Abteilungen	6,00 EUR
4 - 24 Jahre	Alle Abteilungen	11,00 EUR
25 Jahre und älter Beitragsgruppe A *	Rehasport (Selbst- zahler) Schach Sportakrobatik Tischtennis Turnen	14,00 EUR
25 Jahre und älter Beitragsgruppe B	Alle Abteilungen	16,00 EUR
Familienmitglied- schaft		
Familie I (1 ERW + Kin- der)	Alle Abteilungen	26,00 EUR
Familie II (2 ERW + Kinder)	Alle Abteilungen	36,00 EUR
Zusatzbeitrag Sportwerk (Pro Monat und Person)		
Minijob	Teilzeit	Vollzeit
+ 10,00 EUR	+ 20,00 EUR	+ 30,00 EUR
Ergänzungen zur Höhe der Mitgliedsbeiträge		
1. Passive Mitglieder, die nicht aktiv am Sport- und Freizeitangebot des Vereins teilnehmen, werden der Beitragsgruppe 0-3 Jahren gleichgesetzt und zahlen 6,00 EUR pro Monat.		
2. Menschen mit geistiger Behinderung, die ausschließlich an den für sie eingerichteten Angeboten teilnehmen, werden der Beitragsgruppe 0-3 Jahren gleichgesetzt und zahlen 6,00 EUR pro Monat.		
3. Kita-Kinder in einer Einzelmitgliedschaft werden der Beitragsgruppe 4- 24 Jahren gleichgesetzt und zahlen 11,00 EUR pro Monat.		
4. Kita-Kinder in einer Familienmitgliedschaft werden der Beitragsgruppe 0-3 Jahren gleichgesetzt und zahlen zusätzlich 6,00 EUR pro Monat.		
Weitere Informationen zum Beitrag entnehmen Sie bitte der Beitragsordnung des Hammer SportClub 2008 e.V (Stand 08.09.2023)		

Mitgliedsbeiträge



Hammer SportClub 2008 e.V.

Schwimmen

WIR LEBEN SPORT!

Stand: 11.06.24

Baby-Schwimmen von 7 – 23 Monaten

Kleinkind-Schwimmen von 24 – 4 Jahren

Beim Babyschwimmen und Kleinkindschwimmen geht es um das spielerische Herantasten an das Element Wasser. Um an dem Angebot teilnehmen zu können, ist **die Mitgliedschaft des Kindes und eines Elternteils notwendig.**

Di: 17:30 – 18:00 ab 7 Monaten ADS
Di: 18:00 – 18:30 ab 24 Monaten ADS
Fr: 16:00 – 16:30 ab 7 Monaten ADS
Fr: 16:30 – 17:00 ab 24 Monaten ADS

Schwimmen erlernen ab 4 Jahren

Der Hammer SportClub 2008 e.V. bietet allen die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

Der Lernprozess gliedert sich in drei Stufen – beginnend mit dem **Wasserfloh** (Wassergewöhnung) über die **Kaulquappe** (Wasserbewältigung) bis hin zum Erwerb des Schwimmabzeichens **Seepferdchen**.

Detailliertere Informationen entnehmen Sie dem Zusatzflyer „Schwimmen erlernen“.

Kompaktkurse für Kinder im fortgeschrittenem Grundschulalter werden zusätzlich angeboten.

Erwachsenen-Schwimmkurse nach Bedarf.

Familien-Schwimmen

Unabhängig vom Alter der Kinder bieten wir Eltern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Kindern Schwimmen zu gehen. Ein freies Angebot unter Aufsicht unserer Übungsleiter.

Fr: 17:00 – 18:30¹ ADS

Aquafun

Für Kinder, die bereits das Seepferdchen haben und Mitglied der HSC-Schwimm-Abteilung sind.

Sa: 10:30 – 11:00 DBS

Schwimmangebote Seepferdcheninhaber bis Goldabzeichen

Mo:	16:30 – 17:15	Kita Kinder	DBS
Mo:	17:15 – 18:00	1. + 2. Schuljahr	DBS
Mo:	18:00 – 18:45	3. + 4. Schuljahr	DBS
Di:	16:00 – 16:45	Grundschüler	DBS
Do:	16:45 – 17:30	Kita + 1. Schuljahr	DBS
Do:	17:30 – 18:15	2. - 4. Schuljahr	DBS
Do:	18:15 – 19:00	ab 7. Schuljahr	DBS
Fr:	16:30 – 17:15	Kita + 1. Schuljahr	DBS
Fr:	17:15 – 18:00	2. – 4. Schuljahr	DBS
Fr:	18:00 – 18:45	4. – 6. Schuljahr	DBS
Sa:	09:45 – 10:30	Kita + 1. Schuljahr	DBS
Sa:	11:00 – 11:45	2. - 4. Schuljahr	DBS
Sa:	13:00 – 14:00	Grundschüler	HKS
So:	17:45 – 18:30	Kita & Grundschüler	DBS

Abzeichen-Abnahme

So:	16:45 – 17:45	Abzeichen-Abnahme	DBS
------------	---------------	-------------------	-----

Wettkampf-Mannschaften

Kinder- und Jugendmannschaften

(Infos & Voranmeldung unter trainer-hsc08@gmx.de)

Mo:	17:00 – 18:30	1.-3. SWM	MM
Di:	18:00 – 19:00	1.+2. SWM	MM
Di:	19:00 – 20:00	Trockentraining	MM
Do:	17:30 – 19:00	3. SWM	MM
Do:	18:00 – 20:00	1.+2. SWM	MM
Fr:	17:00 – 18:30	Trockentraining	DBS
So:	18:00 – 19:00	1. + 2. SWM	MM

Hobby, Masters & TriTeam (Infos in der Geschäftsstelle)

Mo:	17:30 – 18:30	freies Training	MM
Di:	20:30 – 21:30	Training	DBS
Do:	19:00 – 20:00	Training	MM

Öffentlichkeitsschwimmen

Di:	19:45 – 20:30 ¹	DBS
Mi:	20:45 – 21:30 ¹	DBS
Fr:	19:30 – 21:45 ¹	DBS
So:	19:15 – 21:00 ¹	DBS

¹Diese Angebote sind auch für Nichtmitglieder der Schwimmabteilung:

Kinder / Jugendliche: Karte 2,00 EUR Erwachsene: Karte 2,50 EUR

Fitnesskurse im Wasser

Die **Wassergymnastik** beim Hammer SportClub 2008 e.V. gestaltet sich nicht nur als optimal für ältere Menschen, sondern bietet ebenfalls ein schonendes Angebot für Personen aller Altersklassen mit geschwächten Gelenken. Die Ausführung im Wasser erweist sich insbesondere im Bereich der Gelenke, der Sehnen und des Rückens als äußerst wirksam, da durch den entstehenden Auftrieb die genannten Körperpartien geschont werden und das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt wird. Die Kurse **Aqua-Power** und **Aqua-X** bieten Ihnen ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser, bei dem Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert werden. Parallel steigert diese Form des Trainings ihre Kraft, optimiert ihre Beweglichkeit, steigert ihre Ausdauer und fördert ihre Entspannung.

Mo:	18:15 – 19:00	Wassergymnastik	HkS
Mo:	19:00 – 19:45	Wassergymnastik	HkS
Mo:	19:45 – 20:30	Wassergymnastik	DBS
Mo:	20:30 – 21:15	Aqua-X (1,35 m)	DBS
Di:	19:00 – 19:45	Wassergymnastik	DBS
Mi:	18:30 – 19:15	Wassergymnastik	DBS
Mi:	19:15 – 20:00	Aqua-Power	DBS
		(gerade KW 1,80 m, ungerade KW 1,35 m)	
Mi:	20:00 – 20:45	Aqua-X*	DBS
Do:	20:00 – 20:45	Wassergymnastik	DBS
Do:	20:45 – 21:30	Aquajogging	DBS
Fr:	18:45 – 19:30	Aqua-Power	DBS
Fr:	19:30 – 20:15	Babybelli-Aquafit	ADS
So:	18:30 – 19:15	Aqua-Power	DBS

*Intensivkurs im Tiefwasser, nur mit guter Schwimmfähigkeit

Unsere Sportstätten

DBS	Dietrich-Bonhoeffer-Schule Brehmstraße 11 – 59069 Hamm
ADS	Alfred-Delp-Schule Ewald-Wortmann-Weg 10 – 59069 Hamm
HkS	Harkortschule Lessingstraße 26 – 59063 Hamm
MM	Maximare Jürgen-Graef-Allee 2 – 59065 Hamm



Hammer SportClub 2008 e.V.

Am Südbad 9 - 59069 Hamm

Hammer SportClub 2008 e.V.

(0 23 81) 87 10 100 - info@hsc08.de - www.hsc08.de

Schwimmclub