

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

Juri Unruh

Abteilungsleiter

(0177) 37 35 701

teamjuma@gmail.com

Benjamin Heinemann

Geschäftsführer

Carlotta Wilke

Jugendwartin



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	15,00 EUR
25 Jahre und älter Beitragsgruppe B	Alle Abteilungen	16,00 EUR
Familienmitgliedschaft Familie I (1 ERW + Kinder)	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.

Stand: 10.12.24

Kickboxen

WIR LIEBEN SPORT!

Kickboxen ist eine **Kampfsportart**, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei der Kampfsportart Karate mit dem konventionellen Boxen verbunden wird. Kickboxen ist für Jeden, der fit werden bzw. bleiben möchte und Spaß an der Bewegung hat. Bei dem ganzkörperlichen Training werden alle Muskelgruppen angesprochen. Neben der Stärkung des Selbstbewusstseins fördert Kickboxen die Beweglichkeit, verbessert die Körperhaltung und das Herz-Kreislaufsystem.

Das **Einstiegsalter** liegt bei ca. **8 Jahren**, nach oben gibt es keine Altersbeschränkung.

Neben der Teilnahme an Turnieren und Galakämpfen, treten die Kickboxer auch öfter bei Vorführungen auf, wie z.B. im Alleecenter oder den Zentralhallen.

Ist dein Interesse geweckt oder fühlst Du dich angesprochen, dann schau einfach mal zu den Trainingszeiten vorbei. Bei Fragen stehen Dir die Ansprechpartner gerne zur Verfügung. Die Kickbox-Abteilung freut sich auf Dich!

Trainingszeiten bis 14 Jahre

Das Training ist sowohl für Neueinsteiger als auch für erfahrene Kickboxer geeignet. Neben dem Erlernen der Techniken des Sportes für die Abnahme von Gürtelprüfungen, wird insbesondere auf ein altersgerechtes Training geachtet. Der Körper soll ganzheitlich gestärkt und die Beweglichkeit gefördert werden.

Mo: 17:00 – 18:20

DBS

Do: 17:00 – 18:20

DBS

Trainingszeiten ab 14 Jahre

Das Training ist für jede Alters- und Leistungsklasse geeignet. Frauen und Männer, sowie Anfänger und Fortgeschrittene trainieren zusammen.

Neben dem Wettkampftraining eignet sich die Sportart besonders, seinen allgemeinen Fitnesszustand zu verbessern.

Mo: 18:30 – 20:00

DBS

Do: 18:30 – 20:00

DBS



Trainingsstätte

DBS Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Brehmstraße 11 – 59069 Hamm



Hammer SportClub 2008 e.V.

Am Südbad 9 - 59069 Hamm

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

Hammer SportClub 2008 e.V.

Kickboxen