

# 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) 905060

alberternst@hsc08.de

### Anna Mönninghoff

Geschäftsführerin

### Anna Rösner

Jugendbeauftragte



Ansprechpartner

| Höhe der Mitgliedsbeiträge   |                    |                    |
|--|--------------------|--------------------|
| Grundbeitrag<br>(Pro Monat)  |                    |                    |
|  | Abteilungen        |                    |
| <b>0 - 3 Jahre</b>   | Alle Abteilungen   | <b>6,00 EUR</b>    |
| <b>4 - 24 Jahre</b>  | Alle Abteilungen   | <b>11,00 EUR</b>   |
| <b>25 Jahre und älter</b>  | Alle Abteilungen   | <b>16,00 EUR</b>   |
| <b>Familienmitgliedschaft</b>  |                    |                    |
| Familie I (1 ERW + Kinder)   | Alle Abteilungen   | <b>26,00 EUR</b>   |
| Familie II (2 ERW + Kinder)  | Alle Abteilungen   | <b>36,00 EUR</b>   |
| Zusatzbeitrag Sportwerk<br>(Pro Monat und Person)  |                    |                    |
| Minijob  | Teilzeit           | Vollzeit           |
| <b>+ 10,00 EUR</b>   | <b>+ 20,00 EUR</b> | <b>+ 30,00 EUR</b> |
| 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.<br>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.<br>3. Kita-Kinder in einer Einzelmitgliedschaft werden der Beitragsgruppe 4- 24 Jahren gleichgesetzt und zahlen 11,00 EUR pro Monat.<br>4. Kita-Kinder in einer Familienmitgliedschaft werden der Beitragsgruppe 0-3 Jahren gleichgesetzt und zahlen zusätzlich 6,00 EUR pro Monat.<br>5. Auf Beschluss des Vorstandes der Bogensportabteilung wird ein monatlicher Zusatzbeitrag in Höhe von 5,00 EUR von deren Mitgliedern erhoben und monatlich eingezogen. |                    |                    |
| Weitere Informationen zum Beitrag entnehmen Sie bitte der Beitragsordnung des Hammer SportClub 2008 e.V. (Stand 01.01.2026)  |                    |                    |

Mitgliedsbeiträge



Hammer SportClub 2008 e.V.

Schwimmen

WIR LEBEN SPORT!

Stand: 29.04.26

**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 – 18:30<sup>1</sup> 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

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

**Abzeichen-Abnahme**

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

**Wettkampf-Mannschaften**

**Aufbaugruppe** ab 6 Jahren

In unserer Aufbaugruppe bereiten wir schwimmbegeisterte und motivierte Kinder gezielt auf den Einstieg in die Wettkampfmannschaften vor.

**Kinder- und Jugendmannschaften**

Leistungssportlicher Trainingsbetrieb mit festen Trainingsstrukturen und regelmäßigen Wettkämpfen.

**Infos & Trainingszeiten unter [schwimmen@hsc08.de](mailto:schwimmen@hsc08.de)**

**Hobby, Masters & TriTeam**

Strukturiertes Schwimmtraining für Erwachsene.

**Infos & Trainingszeiten unter [schwimmen@hsc08.de](mailto:schwimmen@hsc08.de)**

**Öffentlichkeitsschwimmen**

|            |                            |     |
|------------|----------------------------|-----|
| <b>Mo:</b> | 19:00 – 19:30 <sup>1</sup> | DBS |
| <b>Mi:</b> | 20:45 – 21:30 <sup>1</sup> | DBS |
| <b>Fr:</b> | 19:30 – 21:00 <sup>1</sup> | DBS |
| <b>So:</b> | 19:15 – 20:00 <sup>1</sup> | DBS |

<sup>1</sup>Diese 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.

|            |               |  |     |
|------------|---------------|--|-----|
| <b>Mo:</b> | 18:15 – 19:00 | Wassergymnastik                        | LES |
| <b>Mo:</b> | 19:30 – 20:15 | Wassergymnastik                        | DBS |
| <b>Mo:</b> | 20:15 – 21:00 | Aqua-X (1,35 m)                        | DBS |
| <b>Di:</b> | 19:00 – 19:45 | Wassergymnastik                        | DBS |
| <b>Mi:</b> | 18:30 – 19:15 | Wassergymnastik                        | DBS |
| <b>Mi:</b> | 19:15 – 20:00 | Aqua-Power                             | DBS |
|            |               | (gerade KW 1,80 m, ungerade KW 1,35 m) |     |
| <b>Mi:</b> | 20:00 – 20:45 | Aqua-X*                                | DBS |
| <b>Do:</b> | 19:30 – 20:15 | Aqua-Power                             | DBS |
| <b>Fr:</b> | 18:45 – 19:30 | Aqua-Power                             | DBS |
| <b>So:</b> | 18:30 – 19:15 | Aqua-Power                             | DBS |

\*Intensivkurs im Tiefwasser, nur mit guter Schwimmfähigkeit

**Unsere Sportstätten**

|            |   |
|------------|---|
| <b>DBS</b> | Dietrich-Bonhoeffer-Schule<br>Brehmstraße 11 – 59069 Hamm               |
| <b>ADS</b> | Alfred-Delp-Schule<br>Ewald-Wortmann-Weg 10 – 59069 Hamm                |
| <b>LES</b> | Lehrschwimmbecken an der Lessingstraße<br>Lessingstraße 30 – 59063 Hamm |
| <b>MM</b>  | Maximare<br>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](mailto:info@hsc08.de) - [www.hsc08.de](http://www.hsc08.de)

Schwimmclub