

## Achtsamkeit & Entspannung

Sanfte Atem- und Wahrnehmungsübungen fördern Ihre innere Ruhe und helfen, Stress abzubauen. Ideal, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

## Bauch-, Booty-, Arm-Express

Fokus-Workouts für Bauch, Po und Arme: schnelle, intensive Serien für gezielte Kräftigung und Formung. Perfekt als kompakte Ergänzung.

## Beckenboden in Balance

Spezielle Kräftigungs- und Entspannungstechniken stärken den Beckenboden und verbessern Haltung sowie Stabilität. Optimal zur Vorbeugung und Regeneration.

## Core & Stretch

Kräftigt die tiefliegende Rumpfmuskulatur („Core“) und kombiniert dynamische Dehnungsübungen für mehr Flexibilität. Fördert Haltung und Mobilität.

## Drums Alive – Golden Beats

Drums Alive Golden Beats ist ein rhythmisches, gelenkschonendes Workout für Einsteiger und aktive Ältere – mit Trommelsticks, Musik und viel Spaß.

## Fight Club

Intensives kampsportinspiriertes Ganzkörpertraining mit Box- und Kick-Techniken. Verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination.

## Cycling-Health

Sanftes Indoor-Radtraining für Einsteiger, das Ausdauer und Herz-Kreislauf stärkt. Durch einfache Intervalle werden erste Fitness-Erfolge erzielt.

## Fit in die Woche/ins Wochenende

Effektives Workout für einen energiegeladenen Start in die Woche bzw. ins Wochenende. Mix aus Cardio, Kraft und Mobilisation.

## Fit-Mix

Abwechslungsreiches Programm aus Aerobic, Kraft und Stretch. Trainiert Ausdauer, Muskelkraft und Flexibilität in einem Kurs.

## Functional/HIIT

Funktionelles Training kombiniert mit hochintensiven Intervallen (HIIT) für maximale Fettverbrennung und Kraftaufbau in kurzer Zeit.

## Functional meets Skillcourt

Kombination aus funktionellem Zirkeltraining und Übungen auf dem Skillcourt. Fördert Kraft, Koordination und kognitive Fähigkeiten.

## Gesund & Fit

Ganzheitliches Workout mit gelenkschonenden Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger.

## Hatha Yoga

Klassisches Yoga mit Fokus auf Haltung (Asanas) und Atem (Pranayama). Fördert Balance, Kraft und innere Gelassenheit.

## 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 Fitness

Ganzkörper-Workout auf dem Mini-Trampolin: Hoher Spaß- und Kalorienverbrauch, während Koordination und Balance geschult werden.

## Jumping Health

Milderes Trampolin-Training mit Fokus auf Mobilität, Stabilität und Herz-Kreislauf-Fitness. Gelenkschonend und effektiv.

## Langhantel-Workout

Krafttraining mit der Langhantel für Muskelaufbau, Stabilität und funktionelle Stärke. Ganzkörper-Programm für Fortgeschrittene und Einsteiger.

## Pilates

Gezieltes Training der tiefen Muskelgruppen für bessere Körperwahrnehmung, Haltung und Flexibilität. Sanft, aber effektiv.

## Qi Gong

Eine sanfte Bewegungs- und Entspannungspraxis aus der chinesischen Tradition. Mit fließenden Übungen werden Atmung, Konzentration und Körperbewusstsein gestärkt, um innere Ruhe und neue Energie zu fördern.

## Starker Rücken / ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

Präventive und rehabilitative Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule. Lindert Rückenschmerzen und beugt Verspannungen vor.

## Step-Choreo

Choreografiebasierte Step-Einheit mit Musik – ideal, um Rhythmusgefühl und Ausdauer zu trainieren. Spaß und Fitness in einem.

## Step-Workout

Dieser Kurs vereint ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit einem effektiven Ganzkörper-Workout auf und mit dem Stepper.

## Tabata/HIIT

Extrem zeiteffizientes Intervalltraining mit kurzen Höchstbelastungsphasen gefolgt von kurzen Pausen. Maximale Fettverbrennung in minimaler Zeit.

## Vinyasa Yoga

Dynamischer Yogastil, der fließende Asana-Sequenzen mit Bewusstsein für Atem und Ausrichtung verbindet. Kräftigt, dehnt und beruhigt den Geist.

## Yin Yoga

Ruhiger Yogastil mit langen Haltungen zur Dehnung des Bindegewebes und Förderung der Gelenkgesundheit. Ideal zur Entspannung und Regeneration.

## Zumba

Latin-inspiriertes Tanz-Fitness-Programm mit mitreißender Musik. Verbrennt Kalorien und steigert Koordination durch einfache Choreografien.

### Anmeldung für die Kurse

Grundsätzlich ist eine Anmeldung für die Fitnesskurse zwingend nötig.

1. Über die **MyWellness** App auf dem Smartphone (Zeitplan Kurse->Kurs auswählen->buchen)
2. Über deinen MyWellness online Zugang
3. Telefonisch über die Mitarbeiter der HSC-Geschäftsstelle
4. 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: 12.06.26

# Montag

**8:30 - 9:30**  
FIT IN DIE WOCHE  
mit Isabel KR 1

**9:45 - 10:30**  
CORE U. STRETCH  
mit Michelle KR 1

**10:45 - 12:00**  
HATHA YOGA  
mit Monika KR 1

**12:10 - 12:55**  
PILATES  
mit Claudia KR 1

**16:10-16:55**  
STEP CHOREO  
mit Heidi SKR

**16:55-17:15**  
BAUCH-EXPRESS  
mit Heidi SKR

**17:35 - 18:20**  
FUNCTIONAL HIIT  
mit Jennifer SKR

**17:50 - 18:20**  
BOOTY-EXPRESS  
mit Patricia KR 1

**18:30 - 19:15**  
FIT-MIX  
mit Jennifer SKR

**18:30 - 20:00**  
INDOOR-CYCLING  
mit Thomas KR 2

**19:20 - 20:05**  
FIT-MIX  
mit Jennifer SKR

**20:15 - 21:00**  
LANGHANTTEL-WORKOUT  
mit Jennifer SKR

# Dienstag

**8:30 - 9:15**  
STÄRKER RÜCKEN  
mit Michelle KR 1

**9:20 - 10:05**  
STÄRKER RÜCKEN  
mit Michelle KR 1

**17:00 - 17:45**  
FIGHT CLUB  
mit Heidi KR 1

**17:50 - 18:35**  
VIN YOGA  
mit Claudia SKR

**18:00 - 18:45**  
GANZHÄUTICHE  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
mit Beatrix KR 1

**18:45 - 20:00**  
VINNYASA YOGA  
mit Claudia SKR

**19:00 - 19:45**  
JUMPING  
mit Katharina KR 1

**19:00 - 19:45**  
FUNCTIONAL MEETS SKILLCOURT  
mit Jennifer KR 2

**19:50 - 20:35**  
FIT-MIX  
mit Katharina KR 1

# Mittwoch

**9:00 - 10:00**  
QI GONG  
mit Marion SKR

**9:00 - 9:45**  
BECKENBODEN  
IN BALANCE  
mit Melanie KR 2

**10:15 - 11:00**  
INDIAN BALANCE  
mit Marion SKR

**16:00 - 17:15**  
HATHA YOGA  
mit Anna KR 1

**16:30 - 17:15**  
TABATA HIIT  
mit Heidi SKR

**17:15 - 17:45**  
BAUCH-EXPRESS  
Heidi KR 1

**17:30 - 18:20**  
STEP-WORKOUT  
mit Patricia SKR

**18:00 - 19:00**  
INDOOR-CYCLING  
mit Thomas KR 2

**18:20 - 18:50**  
BAUCH-EXPRESS  
mit Patricia SKR

# Donnerstag

**9:00 - 10:00**  
GESUND + FIT  
mit Isabel SKR

**9:15 - 10:15**  
STÄRKER RÜCKEN  
mit Michael KR 1

**10:30 - 11:30**  
INDOOR-CYCLING HEALTH  
mit Jennifer KR 1

**16:30 - 17:30**  
INDOOR-CYCLING HEALTH  
mit Anja KR 2

**16:45 - 17:30**  
STÄRKER RÜCKEN  
mit Michelle KR 1

**17:45 - 18:45**  
PILATES  
mit Beatrix KR 1

**18:30 - 19:30**  
QI GONG  
mit Marion KITa TH

**18:30 - 19:15**  
LANGHANTTEL-WORKOUT  
mit Jenny/Patricia/Kathi SKR

**19:30 - 20:30**  
ZUMBA  
mit Melissa SKR

**19:45 - 20:30**  
INDIAN BALANCE  
mit Marion KITa TH

# Freitag

**8:45 - 9:45**  
FIT INS WOCHENENDE  
mit Michelle/Jennifer SKR

**9:00 - 9:45**  
PILATES  
mit Claudia KR 1

**10:00 - 10:45**  
BECKENBODEN  
IN BALANCE  
mit Melanie KR 1

**10:00 - 11:30**  
HATHA YOGA  
mit Frank SKR

**14:45 - 15:45**  
DRUMS ALIVE  
GOLDEN BEATS  
mit Tanja KR 1

**16:00-16:45**  
ACHTSAMKEIT U. ENTSPANNUNG  
mit Ricarda SKR

**17:00 - 17:30**  
BOOTY-EXPRESS  
mit Patricia SKR

**17:30 - 18:00**  
CORE U. STRETCH  
mit Patricia SKR

**17:45 - 18:45**  
JUMPING  
mit Victoria KR 1

TEILZEIT  
VOLLZEIT

# Samstag

**10:05 - 11:00**  
GANZHÄUTICHE  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
mit Beatrix KR 1

**11:10 - 11:55**  
PILATES  
mit Beatrix KR 1

**12:00 - 13:15**  
HATHA YOGA  
mit Ricarda KR 1

# Sonntag

**10:10 - 10:55**  
FIT-MIX  
mit Patricia SKR

**10:15 - 11:00**  
JUMPING HEALTH  
mit Victoria KR 1

**11:00 - 12:00**  
ZUMBA  
mit Melissa SKR

**11:00 - 11:30**  
ARM-EXPRESS  
mit Patricia KR 2

**11:15 - 12:00**  
JUMPING  
mit Victoria KR 1

# Kursplan

WIR ARBEITEN AN DEINER GESUNDHEIT

HSC-  
**SPORTWERK**  
Fitness- & Gesundheitsstudio

Stand 12.06.2026 Änderungen sind vorbehalten.