

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-Do: 9:00 - 19:00 Uhr
Fr: 7:30 - 17:00 Uhr
Sa: 10:00 - 12:00 Uhr

Stephanie Alberternst

Abteilungsleiterin

(0 23 81) 87 10 100
alberternst@hsc08.de

Uwe Kleen

Geschäftsführer

Anna Rösner

Jugendwartin

Beitragsgruppe A (gesamtes Sportangebot A)

Rehasport, Sportakrobatik, Tischtennis, Turnen

Kinder	bis 3 Jahre	5,00 EUR
Jugendliche	bis 18 Jahre	9,00 EUR
Erwachsene	bis 25 Jahre	9,00 EUR
Erwachsene		12,00 EUR
Familien		29,00 EUR

Beitragsgruppe B (gesamtes Sportangebot A & B)

Badminton, Faustball, Fußball¹, Handball, Hapkido, Kickboxen, Leichtathletik, **Schwimmen**, Taekwondo, Volleyball

Kinder	bis 3 Jahre	5,00 EUR
Jugendliche	bis 18 Jahre	9,00 EUR
Erwachsene	bis 25 Jahre	9,00 EUR
Erwachsene		14,00 EUR
Familien		29,00 EUR

Beitragsgruppe C (gesamtes Sportangebot A,B & C)

Bogensport¹, Tanzen, Tennis

Kinder	bis 3 Jahre	5,00 EUR
Jugendliche	bis 18 Jahre	9,00 EUR
Erwachsene	bis 25 Jahre	9,00 EUR
Erwachsene		17,00 EUR
Familien		29,00 EUR ²

Beitragsgruppe D (gesamtes Sportangebot A,B,C & D)

American Sports

Kinder	bis 3 Jahre	5,00 EUR
Jugendliche	bis 18 Jahre	15,00 EUR
Erwachsene	bis 25 Jahre	18,50 EUR
Erwachsene		18,50 EUR
Familien		29,00 EUR ²

¹Es wird ein Zusatzbeitrag erhoben. Nähere Informationen findest Du im Flyer „Mitgliedsbeiträge“ oder in der HSC-Geschäftsstelle.

²Es wird ein Differenzausgleich erhoben. Nähere Informationen findest Du im Flyer „Mitgliedsbeiträge“ oder in der HSC-Geschäftsstelle.



Hammer SportClub 2008 e.V.

Ansprechpartner

Mitgliedsbeiträge

Schwimmen

WIR LEBEN SPORT!

Stand: 18.02.19

Baby-Schwimmen von 7 – 23 Monaten
Kleinkind-Schwimmen von 24 – 4 Jahren

Beim Babyschwimmen geht es um **das spielerische Herantasten an das Element Wasser**. Babys und Kleinkinder, im Alter von sieben Monaten bis vier Jahren, fühlen sich wohl im Wasser. Unter Anleitung unserer fachkundigen Kursleitung macht Ihr Baby oder Kleinkind erste spielerische Erfahrungen im Wasser. Immer mit sicherer Unterstützung von Mama oder Papa. Das Angebot fördert die motorische Entwicklung und machen einfach Spaß. So ist das Babyschwimmen heute auch aus der **frühkindlichen Entwicklungsförderung** nicht mehr wegzudenken.

Das Babyschwimmen ist kein Schwimmunterricht im Säuglingsalter. In erster Linie geht es hier um die Freude an der Bewegung im Wasser.

Um an dem Angebot teilnehmen zu können, ist **die Mitgliedschaft des Kindes und eines Elternteils notwendig**. Ein einmaliges Schnuppern ist möglich.

Fr: 15:00 – 15:45	ab 7 Monaten	ADS
Fr: 15:45 – 16:15	ab 24 Monaten	ADS
Fr: 16:15 – 16:45	ab 24 Monaten	ADS

Schwimmen erlernen ab 4 Jahren

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

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

Detailliertere Informationen entnimmst Du dem Zusatzflyer „Schwimmen erlernen“.



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

Schwimmangebote

(vom Seepferdcheninhaber bis zum Goldabzeichen)

Mo: 16:00 – 16:45	Kita + 1. & 2. Schuljahr	DBS
Mo: 16:45 – 17:30	3. & 4. Schuljahr	DBS
Di: 16:00 – 17:00	Seepferdchen - Silber	DBS
Do: 16:00 – 16:45	Kita + 1. & 2. Schuljahr	DBS
Do: 16:45 – 17:30	3. & 4. Schuljahr	DBS
Do: 18:15 – 19:00	8.-10. mit Abzeichen-A.	DBS
Fr: 16:30 – 17:15	Kita + 1. & 2. Schuljahr	DBS
Fr: 17:15 – 18:00	3. & 4. Schuljahr	DBS
Fr: 18:00 – 18:45	5., 6. & 7. Schuljahr	DBS
Sa: 9:30 – 10:15	Kita + 1. & 2. Schuljahr	DBS
Sa: 11:00 – 12:00	Abzeichen-Abnahme	DBS

Schwimm-Mannschaften

Leistungsorientiertes Training mehrmals die Woche im Maximare. Weitere Informationen bei Stephanie Alberternst.

Allgemeines Schwimmangebot

Aqua-Fun für Kids

Mi: 18:00 – 18:45	ab Wasserfloh	ADS
Fr: 18:45 – 19:30	ab Bronze	DBS
Sa: 10:15 – 11:00	ab Seepferdchen	DBS

Schwimmen für Frauen

Mi: 21:00 – 22:00	DBS
--------------------------	-----

Öffentlichkeitsschwimmen¹

Di: 19:00 – 20:45	DBS
Do: 20:30 – 21:45	DBS
Fr: 19:30 – 21:45	DBS

Familien-Schwimmen¹

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: 16:45 – 18:30	ADS
--------------------------	-----

¹Folgende Angebote sind auch für Nichtmitglieder:

	Einzelkarte	10-er Karte
Kinder und Jugendliche:	1,00 EUR	9,00 EUR
Erwachsene:	1,50 EUR	14,00 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: 18:00 – 19:00	Wassergymnastik	HKS
Mo: 19:00 – 20:00	Wassergymnastik	HKS
Mo: 19:45 – 20:35	Wassergymnastik	DBS
Mo: 20:40 – 21:30	Aqua-X*	DBS
Mi: 18:30 – 19:30	Wassergym. für Frauen	HKS
Mi: 18:15 – 19:10	Wassergymnastik	DBS
Mi: 19:15 – 20:05	Aqua-Power	DBS
Mi: 20:10 – 21:00	Aqua-X*	DBS
Do: 19:45 – 20:30	Wassergymnastik	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 12 – 59069 Hamm
HsK	Harkortschule Lessingstraße 26 – 59063 Hamm
Max	Maximare Jürgen-Graef-Allee 2 – 59065 Hamm

Schwimmclub