

# 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

### Beitragsgruppe A (gesamtes Sportangebot A)

Rehasport, Schach, Sportakrobatik, Tischtennis, Turnen

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

### Beitragsgruppe B (gesamtes Sportangebot A & B)

Badminton, Faustball, Fußball<sup>1</sup>, Handball, Hapkido, Kickboxen, Leichtathletik, **Schwimmen**, Taekwondo, Volleyball

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

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

Bogensport<sup>1</sup>, Tanzen, Tennis

<b>Kinder</b>	bis 3 Jahre	5,00 EUR
<b>Jugendliche</b>	bis 18 Jahre	9,00 EUR
<b>Erwachsene</b>	bis 25 Jahre	9,00 EUR
<b>Erwachsene</b>		17,00 EUR
<b>Familien</b>		29,00 EUR <sup>2</sup>

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

American Sports

<b>Kinder</b>	bis 3 Jahre	5,00 EUR
<b>Jugendliche</b>	bis 18 Jahre	15,00 EUR
<b>Erwachsene</b>	bis 25 Jahre	18,50 EUR
<b>Erwachsene</b>		18,50 EUR
<b>Familien</b>		29,00 EUR <sup>2</sup>

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

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



Hammer SportClub 2008 e.V.

### Stephanie Alberternst

Abteilungsleiterin

(0 23 81) 87 10 108

alberternst@hsc08.de

### Uwe Kleen

Geschäftsführer

### Anna Rösner

Jugendbeauftragte

Ansprechpartner

Mitgliedsbeiträge

# Schwimmen

WIR LEBEN SPORT!

Stand: 18.08.20

## Baby-Schwimmen von 7 – 23 Monaten

### Kleinkind-Schwimmen von 24 – 4 Jahren

Beim Babyschwimmen geht es um das spielerische Herantasten an das Element Wasser.

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.

<b>Fr:</b>	15:00 - 15:45	ab 7 Monaten	ADS
<b>Fr:</b>	15:45 - 16:15	ab 24 Monaten	ADS
<b>Fr:</b>	16:15 - 16:45	ab 24 Monaten	ADS
<b>So:</b>	9:30 - 10:15	ab 7 Monaten	ADS
<b>So:</b>	10:15 - 10:45	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 Schwimmabzeichens **Seepferdchen**.

Detailliertere Informationen entnehmen Sie dem Zusatzflyer „Schwimmen erlernen“.

### 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.

<b>Fr:</b>	16:45 – 18:30 <sup>1</sup>	ADS
<b>So:</b>	16:00 – 18:00	DBS

<sup>1</sup>Diese 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



**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)

<b>Mo:</b>	16:00 – 16:45	Kita + 1. & 2. Schuljahr	DBS
<b>Mo:</b>	16:45 – 17:30	3. & 4. Schuljahr	DBS
<b>Di:</b>	16:00 – 17:00	Seepferdchen - Silber	DBS
<b>Do:</b>	16:00 – 16:45	Kita + 1. Schuljahr	DBS
<b>Do:</b>	16:45 – 17:30	2. - 4. Schuljahr	DBS
<b>Do:</b>	18:15 – 19:00	8. – 10. Schuljahr	DBS
<b>Fr:</b>	16:30 – 17:15	Kita + 1. & 2. Schuljahr	DBS
<b>Fr:</b>	17:15 – 18:00	3. – 7. Schuljahr	DBS
<b>Sa:</b>	9:30 – 10:15	Kita + 1. & 2. Schuljahr	DBS

### Abzeichen-Abnahme

<b>Sa:</b>	11:00 – 12:00	Abzeichen-Abnahme	DBS
------------	---------------	-------------------	-----

Jeden 1. **Donnerstag** im Monat

<b>Do:</b>	18:15 – 19:00	Abzeichen-Abnahme	DBS
------------	---------------	-------------------	-----

### Schwimm-Mannschaften (Infos in der Geschäftsstelle)

Kinder- und Jugendmannschaften

<b>Mo:</b>	17:30 – 18:30	1.+2. SWM	MM
<b>Di:</b>	18:00 – 19:00	1.+2. SWM	MM
<b>Di:</b>	19:00 – 20:00	1.+2. (Krafttraining)	MM
<b>Do:</b>	17:30 – 19:00	3. SWM	MM
<b>Do:</b>	18:00 – 20:00	1.+2. SWM	MM
<b>Fr:</b>	17:00 – 18:30	Trockentraining	DBS

Hobby, Masters & TriTeam

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

### Allgemeines Schwimmangebot

#### Aqua-Fun für Kids

<b>Mi:</b>	18:00 – 18:45	ab Wasserfloh	ADS
<b>Fr:</b>	18:00 – 18:45	ab Bronze	DBS
<b>Sa:</b>	10:15 – 11:00	ab Seepferdchen	DBS

### Schwimmen für Frauen

<b>Mi:</b>	19:30 – 20:15		HkS
------------	---------------	--	-----

### Öffentlichkeitsschwimmen

<b>Di:</b>	19:00 – 20:30 <sup>1</sup>		DBS
<b>Do:</b>	20:30 – 21:45 <sup>1</sup>		DBS
<b>Fr:</b>	19:30 – 21:45 <sup>1</sup>		DBS
<b>So:</b>	18:50 – 19:45		DBS

### 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	HkS
<b>Mo:</b>	19:00 – 19:45	Wassergymnastik	HkS
<b>Mo:</b>	19:45 – 20:35	Wassergymnastik	DBS
<b>Mo:</b>	20:40 – 21:30	Aqua-X*	DBS
<b>Mi:</b>	18:45 – 19:30	Wassergym. für Frauen	HkS
<b>Mi:</b>	18:15 – 19:10	Wassergymnastik	DBS
<b>Mi:</b>	19:15 – 20:05	Aqua-Power	DBS
		(gerade KW 1,80 m, ungerade KW 1,35 m)	
<b>Mi:</b>	20:10 – 21:00	Aqua-X*	DBS
<b>Do:</b>	19:45 – 20:30	Wassergymnastik	DBS
<b>Fr:</b>	18:45 – 19:30	Aqua-Power	DBS
<b>So:</b>	18:00 – 18:50	Aqua-Power	DBS

\*Intensivkurs im Tiefwasser, nur mit guter Schwimmfähigkeit

### Unsere Sportstätten

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