



HSC-NEWSLETTER

vom **14.01.2021**

Nachfolgend findest du die Neuigkeiten aus der vergangenen Woche. Detaillierte Informationen und mögliche Fotogalerien stehen auf unserer Website www.hsc08.de. Wir wünschen dir einen schönen Tag,

dein Newsletter-Team

präsentiert von:  **Sparkasse Hamm**

Informationen und Berichte vom Hauptverein

HAUPTVEREIN – Gestalte deinen Ortsteil von Rhynern

Danke für Eure zahlreichen Ideen, die Ihr für Euren Ort eingereicht habt! Nun kommen wir zum nächsten Schritt.

Stimmt ab welche beiden Ideen Euer Jugendforum im Jahr 2021 angehen soll. Ihr habt Zeit bis Dienstag den 19.01.2021!

Unter folgendem Link können alle Kinder und Jugendlichen aus dem Stadtbezirk Rhynern für ihre Ideen abstimmen: <https://www.menti.com/v37gaeewtp>

Die beiden Ideen mit den meisten Stimmen werden dann vom Jugendforum weiterverfolgt.

Bei weiteren Fragen steht Euch das Jugend- und Stadtteilzentrum Rhynern unter der E-Mail jzrhynern@gmx.de gerne zur Verfügung.



Informationen zum HSC-Sportwerk

Eine ausführliche Bildergalerie mit **exklusiven Einblicken** in das HSC-Sportwerk gibt es [hier](#).

Alle Informationen zur **Mitgliedschaft** und den Beiträgen gibt es [hier](#).

Alle Informationen zur **Trainingsfläche** gibt es hier und zu den **Kursen** [hier](#).

Alle Antworten zu deinen Fragen gibt es [hier](#) im **FAQ**.

Online-Kurse laufen weiter

Bleibt auch weiterhin sportlich und macht mit bei unseren Live-Onlinekursen. Wir bieten von montags bis sonntags verschiedene Kurse an. Von Fit-Mix, über Pilates, Langhantel-Workout, Functional und Zumba ist für Jeden etwas dabei.

Den aktuellen Kursplan findet ihr [hier](#).

Solltet ihr noch Fragen zur Kursanmeldung haben kann euch unser Erklärvideo ([zum Erklärvideo](#)) oder unsere Mitarbeiter gerne weiterhelfen.



Alle Workouts für Zuhause auf Abruf

Auch weiterhin habt ihr die Möglichkeit die Workouts des HSC-Sportwerk zu nutzen und Zuhause Sport zu machen. Dabei reichen sogar kleine haushaltstypische Hilfsmittel aus, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Die Workouts sind nun jederzeit für Dich auf YouTube oder in der MyWellness-App verfügbar.
Viel Spaß!

Aktuelles von den Ahsestrolchen

Start ins Jahr 2021

Wir alle haben uns auf einen besseren Start ins Jahr 2021 gefreut, aber leider ist der Corona-Virus noch immer so weit verbreitet, dass wir auch im Januar mit einem eingeschränkten Pandemiebetrieb starten müssen. Somit ist es hier bei den Ahsestrolchen sehr leer und viele Kinder bleiben zu Hause. Damit auch diese die Kita, die Erzieherinnen und den Alltag hier nicht vergessen, schicken wir täglich ein Video an die Eltern, bei dem die Kinder mitmachen oder zuhören können.

Am Montag haben Fiona und Lea ein Video des Morgenkreises mit zwei Mitmachspielen gedreht, am Dienstag haben Mary und Fiona den Yoga-Sonnengruß gemacht und am Mittwoch gab es mal eine besondere Kita-Führung.

Wir hoffen, dass sich dadurch kein Ahsestrolch allein gelassen fühlt und freuen uns schon auf die nächsten Tage. Lasst Euch überraschen!



Kein Besichtigungstermin am 20.01.2021

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation kann die geplante Besichtigung der Sportkita Ahsestrolche am Mittwoch, den 20.01.2021, nicht stattfinden.

Sofern es die Corona-Bestimmungen im nächsten Jahr wieder zulassen, soll der nächste Termin am 17.02.2021 um 15:00 Uhr stattfinden.

Bei Interesse an diesem Termin melden Sie sich unter: (0 23 81) 877 58 41 an.

Wir bitten um Verständnis.

Aktuelles von den Grashüpfern

Es schneit in der Libellengruppe

Unsere kleinen Libellen warten gespannt auf den Schnee, aber er möchte einfach nicht vom Himmel fallen. Also holen wir uns den Schnee heute in die Gruppe und basteln mit unseren kleinen und großen Kindern ein Schneebild.

Die Kinder haben großen Spaß an diesem Bastelangebot und wir hoffen weiterhin, dass wir bald den echten Schnee draußen liegen sehen, einen Schneemann bauen und vielleicht sogar rodeln können!



Mittagstisch: 18.01. – 22.01.2021



Frühstück, Mittagstisch, Kaffee & Kuchen
und Snacks zum Abend

Das Auszeit Bistro bietet in der Zeit von **12:00 – 13:00 Uhr** ein leckeres und abwechslungsreiches Mittagessen an.

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation sind alle Gerichte nur zum Abholen nach vorheriger Anmeldung (bis spätestens 8:00 Uhr morgens) unter der 0173-2916789.

Bitte bei der Abholung an Tupperware für den Transport denken.

- | | |
|-------------------------------|---|
| Montag, 18.01.2021 | Pasta by Nordish mit Kohl & Speck |
| Dienstag, 19.01.2021 | Schnitzel „Sambal“ mit Bratkartoffeln |
| Mittwoch, 20.01.2021 | Gefüllte Hähnchenbrust mit Mozzarella & Spinat auf Gnocchis |
| Donnerstag, 21.01.2021 | Sauerkraut-Auflauf mit pulled Eisbein |
| Freitag, 22.01.2021 | Lachsforelle mit Wasabicreme auf Risotto |

Mailimpresum

Hammer SportClub 2008 e.V.

Am Südbad 9 - 59069 Hamm - Tel.: (0 23 81) 87 10 100 - Fax: (0 23 81) 53 227 – E-Mail: info@hsc08.de - www.hsc08.de

Wenn du keinen Newsletter mehr beziehen möchtest, sende bitte eine E-Mail an news@hsc08.de!