



HSC-NEWSLETTER

vom **21.01.2021**

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 – Lockdown wird bis zum 14.02. verlängert

Aufgrund des verlängerten Lockdowns bis zum 14.02.2021, muss der Sportbetrieb durch die entsprechenden Vorgaben leider weiterhin ruhen.

Bleibt gerne mit uns über das Telefon, E-Mail und unsere Social-Media-Kanäle (Facebook, Instagram) in Kontakt. Wir sind weiterhin für Euch da und hoffen, dass es schon bald mit dem Sportbetrieb wieder losgehen kann!

Sollte es weitere Neuigkeiten geben findet ihr diese ebenfalls auf unserer Homepage.

Euer HSC-Team

FREIZEITEN – Ferienfreizeit der Kinder und Jugendlichen findet statt

Wir blicken positiv in die Zukunft, deshalb können wir Euch sagen, dass die Ferienfreizeit der Kinder und Jugendlichen in diesem Jahr erneut stattfinden soll. Nach einem tollen letzten Jahr, trotz vieler Einschränkungen und Hygienemaßnahmen, soll es auch in diesem Jahr wieder zusammen auf Ferienfreizeit gehen.

Das Ziel vom 02.07.2021 bis 16.07.2021 wird Gersfeld (Rhön) in Hessen sein.

Weitere Informationen erhaltet ihr unter der 0177-6312849 oder per Mail an alberternst@hsc08.de. Ihr könnt auch gerne eine Nachricht senden, dann melden wir uns zurück.

Wir freuen uns auf Euch!

Euer Freizeit-Team

**Rhön
Gersfeld**

**FERIEN
HSC 08
FREIZEIT**

**02.07.2021
bis
16.07.2021**

HAUPTVEREIN – Gewählte Ideen für den Stadtbezirk Rhynern

Vielen Dank, dass Ihr für Eure Ideen abgestimmt habt. Ihr habt gewählt: einen Trimm-Dich-Pfad/mehr Sportgeräte im Freien sowie die Errichtung einer Mountainbike-Strecke.

Jetzt könnt Ihr Eure Ideen im Jugendforum angehen. Doch was ist eigentlich das Jugendforum und wie kann ich mich jetzt für die Ideen einsetzen?

Wenn Ihr Bock habt Eure Ideen zu verwirklichen, schreibt uns vom Ju&St Rhynern einfach per WhatsApp unter: 0178 4970253

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**.

Challenge – Gemeinsam sportlich durch den Lockdown!

Liebe Mitglieder,

leider sind wir über den anhaltenden Lockdown genauso traurig wie ihr, dass wir unserem gemeinsamen Sport erstmal weiterhin nicht nachgehen können. Trotzdem wollen wir das neue Jahr mit positiven Gedanken starten und der Gesundheit, gerade in diesen Zeiten besonders wichtig, etwas Gutes tun!

Dazu haben wir uns unter dem Motto #stayhomebutstayfit eine Challenge ausgedacht, bei der es darum geht über absolvierte Kurse oder jegliche Art von Aktivitäten, die ihr über die MyWellness App aufzeichnet, einen Monat lang möglichst viele MOVES zu sammeln.

Die aktuellen Ergebnisse könnt ihr jederzeit über die App einsehen. Die ersten 10 Plätze erhalten dann für den meist geleisteten Sport in dieser Zeit nochmal eine besondere Überraschung! Also wie fleißig seid Ihr bei unserer Challenge?

Wir wünschen viel Spaß.

Technik-Woche im HSC-Sportwerk

Wie führt man eigentlich eine saubere Kniebeuge aus? Oder wie sollte ein Plank oder ein Liegestütz aussehen? In der kommenden Woche zeigen wir Euch jeden Tag, wie man typische Eigenkörper-Übungen richtig durchführt und was häufige Fehler sind.

Zudem werden wir spezielle Techniktraining Kurse vor den normalen Online-Kursen anbieten, wo wir detailliert auf die saubere Durchführung eingehen, Fehler korrigieren, und Korrekturen anleiten können.

Die Videos zur Technik-Woche findet ihr auf der Facebook- und Instagram-Seite des HSC-Sportwerks.

Viel Spaß beim Mitmachen in unser Technik-Woche!



Aktuelles von den Ahsestrolchen

FOS-Praktikanten gesucht

Die Ahsestrolche suchen ab dem 01.08.2021 noch FOS-Praktikanten für ihr Team. Wenn Ihr Lust habt in einem engagierten, aktiven und kinderfreundlichen Team zu arbeiten, dann bewirb Dich bei uns.

Weitere Informationen findet ihr [hier](#).

Bewerbungen können direkt an „Sport-Kita Ahsestrolche, z.H. Frau Vogt, Caldenhofer Weg 196, 59063 Hamm“ geschickt werden.

Wir freuen uns über viele Zuschriften.

Mitmach-Videos für die Ahsestrolche

Da der Lockdown – aufgrund von Corona – Hamm und auch die Ahsestrolche fest im Griff hat, geht es mit Videos, die den kleinen Ahsestrolchen beim Mitmachen, aber auch ihren Eltern beim Zuschauen und den Erziehern beim Dreh viel Freude bereiten sollen. „Das Lied über mich“ regt zum Mittanzen an, bei der Geschichte „Lars findet einen Freund“ kann man sich mal in Ruhe berieseln lassen, der Morgenkreis aus der Sonnenstrolch-Gruppe bildet einen guten Start in die neue Woche. Am Dienstag können die Kinder mit der „Maus auf Weltraumreise gehen“, dann stellen wir „Schneeknete“ her und am nächsten Tag wird sich mal wieder bewegt zum Lied „Tanz-Alarm“.

Dazu stehen diese Woche wieder neue Bastelpäckchen bereit, und zwar für ein Schneemann-Bild...denn leider war der echte Schnee ja nur ganz kurz in Hamm. Drei Kunstwerke sind bereits in der Kita angekommen. Danke!

So haben nicht nur alle Ahsestrolche, die in der Kita sind, sondern auch die, die zu Hause bleiben, auch weiterhin einen Einblick in die Kita. Wir werden Euch auf dem Laufenden halten.



Aktuelles von den Grashüpfern

FOS-Praktikanten gesucht

Auch die Grashüpfer suchen ab dem 01.08.2021 FOS-Praktikanten, die Lust haben in einem engagierten, aktiven und kinderfreundlichen Team zu arbeiten.

[Hier](#) bekommt ihr weitere Infos.

Bewerbungen können direkt an „Sport-Kita Grashüpfer, z.H. Frau Fischer, Am Südbad 9, 59069 Hamm“ geschickt werden.

Wir freuen uns über viele Zuschriften.

Aus Alt mach Neu

Passend zu der kalten Jahreszeit basteln die Libellen-Kinder kleine Futterhäuschen für die Vögel.

Die leeren Milchtüten werden durch viele bunte Farben sowie Stöcker und Moos verschönert.

Wir hoffen, dass sich die Vögel darüber freuen werden!



Libellen erobern die Turnhalle

Immer dienstags dürfen im Augenblick unsere Libellen-Kinder in die Turnhalle. Die Kids waren wirklich so froh und glücklich, als dies wieder möglich war. Auf Gruppenebene wird fleißig gesportelt und getobt.

Mit geplanten Turnangeboten oder im freien Spiel werden die motorischen Fähigkeiten geschult. Da alles im Augenblick altersgemischt stattfindet, sind auch die gesetzten Angebote oder Materialien bunt gemischt.

Im übrigen dürfen natürlich auch die anderen drei Gruppen für einen Tag in die Turnhalle:

Montags toben die Hummeln darin, am Mittwoch die flotten Käfer und am Donnerstag flitzen die Ameisen durch die Sporthalle.



Mittagstisch: 25.01. – 29.01.2021



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, 25.01.2021 | Senfeier mit Kartoffeln |
| Dienstag, 26.01.2021 | Stroganoff mit Rote Bete & Serviettenklöße |
| Mittwoch, 27.01.2021 | Pasta mit Pilzpfanne |
| Donnerstag, 28.01.2021 | Stielkotelett mit Zuckerschoten & Backkartoffeln |
| Freitag, 29.01.2021 | Fish & Chips mit hausgemachter Remoulade |

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!