



# HSC-NEWSLETTER

vom **18.02.2021**

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

dein Newsletter-Team

präsentiert von:  **Sparkasse Hamm**

## Informationen und Berichte vom Hauptverein

### HAUPTVEREIN – Ehrungsveranstaltung vor den Sommerferien

Da die letzten beiden Ehrungsveranstaltungen im Frühjahr sowie Herbst 2020 aufgrund der Corona-Situation leider nicht stattfinden konnten, sollen diese bei einem gemeinsamen Termin vor den Sommerferien nachgeholt werden. Dies soll als Freiluftveranstaltung für alle langjährigen Mitglieder und Ehrenamtler stattfinden.

Eine Einladung an alle Geehrten wird verschickt, sobald ein genauer Termin feststeht.

## 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**.

### Neuer Online-Kursplan

Ab sofort gibt es im HSC-Sportwerk einen neuen Online-Kursplan mit vielen neuen Kursen von montags bis sonntags. Somit finden sich derzeit **17 Online-Kurse** im Plan wieder. Zudem erwarten Euch auch immer wieder unterschiedliche Special-Kurse.

**Die Kurse können von allen Sportwerk-Mitgliedern und zusätzlich im Lockdown auch von allen HSC-Mitgliedern genutzt werden.**

Mehr zur Kursbuchung findet ihr [hier](#).

Bei Fragen stehen wir Euch gerne zur Verfügung.

ONLINE-KURSPLAN - WIR ARBEITEN AN DEINER GESUNDHEIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 10:00 <b>ANTIRO- WORKOUT</b> mit Silke	9:00 - 10:00 <b>STÄRKER RÜCKEN</b> mit Michelle	9:00 - 10:00 <b>PILOATES</b> mit Claudia	9:00 - 10:00 <b>GESUND - FIT</b> mit Michelle	16:00 - 16:45 <b>MUCH MIT UND BLEIB FIT</b> mit Turntrainerin	10:15 - 11:15 <b>STÄRKER RÜCKEN</b> mit Beatrix
19:00 - 20:00 <b>FIT-MIX</b> mit Jennifer	18:00 - 19:00 <b>VIN YOGA</b> mit Claudia	16:00 - 16:45 <b>FIT FÜR TÜNKIDS</b> mit Turntrainerin	18:00 - 19:15 <b>VINYASA YOGA</b> mit Claudia	18:00 - 18:45 <b>FUNCTIONAL HIIT</b> mit Danny	11:30 - 12:15 <b>FASZIEN- WORKOUT</b> mit Beatrix
		18:00 - 19:00 <b>KONKRETT! WORKOUT</b> mit Jennifer	19:30 - 20:30 <b>ZUMBA</b> mit Melissa		12:30 - 13:15 <b>AUFDATZRUNNEN DER SCHWIMMER</b> mit Lara
		19:30 - 20:30 <b>STEP FOR FUN</b> mit Barbara			<b>SONNTAG</b> 11:00 - 12:00 <b>ZUMBA</b> mit Melissa

**HSC-SPORTWERK**  
Fitness- & Gesundheitsstudio

ALLE Kurse können in der Zeit des Lockdowns von **allen HSC-Mitgliedern** genutzt werden und sind in der **Mitgliedschaft** unbegrenzt. Die **Kursbuchung** erfolgt über die **MyWellness-App**. Weitere Informationen zu der Software an der Kursbuchung findet ihr auf unserer Homepage oder unter der 0 23 81 807 10 1000.

Stand: 01.02.2021 Änderungen sind vorbehalten

## Neue Laufchallenge gestartet

Eine neue Challenge ist gestartet!

Diesmal geht es darum, wer mit Laufen/Walken/Wandern die größte Distanz zurücklegt! Hierbei könnt ihr einfach über die Startseite der MyWellness-App (Protokollierung der Outdoor-Aktivität) eure Aktivitäten aufzeichnen und fleißig Kilometer sammeln.

Die Challenge läuft vom **15.02.2021 bis zum 12.03.2021**. Für die ersten zehn Plätze springen dabei verschiedene Prämien heraus.

Zusätzlich wird es am morgigen Freitag von 17:15 – 17:45 Uhr einen passenden Kurs zum Thema Laufen geben.

Wir wünschen allen viel Spaß und Erfolg bei unserer Challenge.

## Beweglichkeitswoche im HSC-Sportwerk

In der Woche vom **22.02. bis 28.02.2021** läuft im Sportwerk eine besondere Woche. Hierbei steht alles im Zeichen der „**Beweglichkeit**“. Euch erwarten hierbei an jedem Tag ein Video für die Beweglichkeit zuhause. Außerdem wird es zwei Special-Beweglichkeitskurse am Montag sowie Freitag geben.

Aber auch andere Kurse stehen in der nächsten Woche unter dem Schwerpunkt der Beweglichkeit, so zum Beispiel der Kurs „Pilates meets Mobility“ am Dienstag.

Schaut mal vorbei und macht mit. Wir wünschen Euch viel Spaß mit unserer Beweglichkeitswoche



## Aktuelles von den Ahsestrolchen

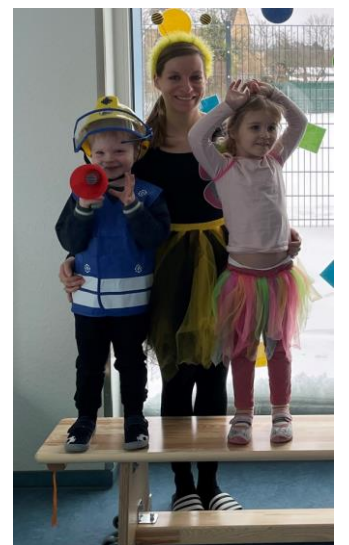
### Ahsestrolche „Helau“

Das erste Karnevalsfest bei den Ahsestrolchen sollte von viel Gewusel geprägt sein, aber in diesem Jahr musste der Jubel, der Trubel und die Heiterkeit etwas kleiner ausfallen. Nur 11 Kinder waren heute zur Betreuung da und nicht allen waren die Kostüme geheuer. Aber die älteren Kinder haben dennoch ihren Spaß gehabt.

Einen kleinen Rosenmontagszug für zu Hause kam per Video, ein Mini-Berliner stand zum Naschen auf dem Tisch, in der Turnhalle ein wenig toben und dazu noch Karnevalsmusik.

So verlief dieser Tag dann doch noch etwas anders als es normalerweise in der Kita verläuft. Aber auf nächstes Jahr freuen wir uns alle sehr, denn da können wir bestimmt mit allen Ahsestrolchen feiern.

Ein dreifach kräftiges „Ahsestrolche Helau“.





## Die vorerst letzten Videos

Da ab dem 22.02.2021 wieder alle Kinder die Kita besuchen dürfen, werden wir es leider auch nicht mehr schaffen die schönen Videos zu drehen.

Aber diese Woche haben wir noch tolle Videos an die Ahsestrolch-Kinder verschickt.

Am letzten Freitag haben wir das Basteln von „Karnevalsgirlanden“ gefilmt. Schritt für Schritt konnten alle sehen wie man sie bastelt und es gut zu Hause nachmachen. Auch die Beschreibung ohne Video ist auf der Homepage zu finden.

Am Montag war Rosenmontag und eigentlich sollte da immer ganz viel los sein bei den Kindern. Aber in diesem Jahr leider nicht, so dass wir einen kleinen Rosenmontagsumzug gefilmt haben. Peppa und seine Familie waren natürlich mit dabei.

Am Dienstag haben wir „Konfetti-Kanonen“ gebastelt. Diese standen auch als Bastelpäckchen vor der Tür. Das macht richtig Spaß, wenn das Aufsammeln des Konfettis nicht wäre.

Mittwoch mussten alle Kinder ganz genau hinschauen. Auf 10 Bildern aus der Kita haben sich Peppa und seine Familie oder auch Yakari versteckt. Habt ihr alle auf den „Suchbildern“ gefunden?

Heute Morgen wurde es dann nochmals kreativ. Aus „Salzteig“ wurden kleine Figuren oder Formen hergestellt, die man danach anmalen kann.

Morgen gibt es dann vorerst das letzte Video für die Ahsestrolche, aber zum Glück kann man sich die alten ja zwischendurch nochmal anschauen.



## Aktuelles von den Grashüpfern

### Karnevalsfeier bei den Grashüpfern

Alle Vorbereitungen für die Karnevalsfeier sind abgeschlossen. Gestern wurde es bunt in den Gruppen!

Alle Gruppen haben den Tag mit einem leckeren Frühstück gestartet. Auf den Tischen gab es für die Kinder die ersten Überraschungen.

Die Erzieherinnen haben einen Clown aus Käse, Obst und Gemüse kreiert. Luftschlangen und Konfetti waren ebenfalls auf den Tischen verteilt.

Nach dem Frühstück wurden leckere Karnevalsmuffins gebacken.

Es wurden fleißig Glitzerflaschen, Karnevalsmasken und Clowns gebastelt und ein kleines Buffet wurde mit Berlinern, Saft und vielen Leckereien aufgebaut.

Für die anschließende Feier haben die Gruppen unterschiedliche Spiele vorbereitet.

In den größeren Gruppen wurde laut Karnevalsmusik gehört und Spiele gespielt. Sogar eine Polonaise war dabei!

Auch wenn nicht wie gewohnt Karneval gefeiert werden konnte, hatte jede Gruppe für sich einen außergewöhnlichen Tag!



### Luftballontage bei den „wilden Hummeln“

Das Karnevalsfest steht vor der Tür. Da darf es auch mal so richtig bunt und kitschig werden!

Was an Karneval nicht fehlen darf, sind natürlich Luftballons! Deshalb wurden passend zum Thema ganz viele Luftballons aufgestuft und verteilt.

Die Kinder haben fleißig mit den Ballons gemalt und gestempelt! Das Ergebnis kann sich zeigen lassen.

Im Hintergrund wurde Karnevalsmusik gehört und mitgetanzt!



### Mittagstisch: 22.02. – 26.02.2021



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.

- |                               |                                                  |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Montag, 22.02.2021</b>     | Saftgulasch vom Rind mit Rosmarinpolenta & Salat |
| <b>Dienstag, 23.02.2021</b>   | Hackbraten mit Pilzrahmsauce & Bratkartoffeln    |
| <b>Mittwoch, 24.02.2021</b>   | Stielkotelett mit Zuckerschoten & Bratkartoffeln |
| <b>Donnerstag, 25.02.2021</b> | Sauerkrautauflauf mit pulled Eisbein             |
| <b>Freitag, 26.02.2021</b>    | 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](mailto:info@hsc08.de) - [www.hsc08.de](http://www.hsc08.de)

Wenn du keinen Newsletter mehr beziehen möchtest, sende bitte eine E-Mail an [news@hsc08.de](mailto:news@hsc08.de)!