

# Programmheft 2020

# Kursangebote



**SSB**

StadtSportBund  
Hamm e.V.

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN





## **Angelika Schulze**

**1. Vorsitzende**

**Verantwortungsbereich:**

**Geschäftsführerin, Pädagogische Leitung**

**SportBildungswerk Hamm**

**AST. StadtSportBund Hamm e.V.**

**Raum: E07**

**Tel.: 02381-15155**

**Fax: 0160-1515531**



## **Sabine Matzka**

**2. Vorsitzende**

**Verantwortungsbereich:**

**NRW bewegt ÄLTER werden, Sportabzeichen,**

**Buchhaltung**

**StadtSportBund Hamm e.V.**

**Raum: E05**

**Tel.: 02381-15155**

**Fax: 0160-1515531**



<b>Sylvia Backhove</b>	Verwaltungsmitarbeiterin SportBildungswerk LSB NRW
<b>Milena Brandt</b>	Fachkraft „NRW bewegt seine Kinder“
<b>Lucas Brachmann</b>	Fachkraft „Integration“
<b>Julius Wilke</b>	Sport - und Fitnesskaufmann
<b>Clarissa Geveler</b>	Sport - und Fitnesskauffrau
<b>Nele Hilbk-Kortenbruck</b>	Auszubildende
<b>Marvin Grünewald</b>	Auszubildender
<b>Lukas Bartels</b>	Auszubildender
<b>Sten Grabowski</b>	Auszubildender
<b>Reika Johann</b>	duale Studentin
<b>Chiara-Céline Riss</b>	Freiwilliges soziales Jahr
<b>Julia Benning</b>	Freiwilliges soziales Jahr
<b>Tom Kristen</b>	Freiwilliges soziales Jahr



# Inhalt

## Allgemeines

Das SportBildungswerk des LSB NRW	06
Anmeldehinweise	07

## Rehabilitationssport

Rehabilitationssport	08 - 09
Koronarsport	10 - 13
Sport während der Dialyse	14
<b>Sport bei Osteoporose</b>	
Osteoporose– und Meridiangymnastik	15
Asthma- und Lungengruppe	16
Hockergymnastik /	16
Rehabilitationssport mit Konditionswassergymnastik	17
Rehabilitationswassergymnastik	18

## Sportangebote

<b>Sport bei Osteoporose</b>	
Wassergymnastik bei Wirbelsäulenbeschwerden	19 - 20
Wirbelsäulengymnastik im Wasser für Frauen	21
Kinderschwimmen	22

## Sportangebote

### Arbeitsbelastungen ausgleichen

KraFit	23
Konditionsgymnastik für Frauen	24
Slashpipe	25

### Sport der Älteren

für Frauen	26
Ferienstpaß der Älteren	27

## Allgemeines

Notizen	28
Der StadtSportBundHamm stellt sich vor	29 - 31
Werde Teil eines sportlichen Teams	32 - 33
Kalender	36
Notizen	37-38
Impressum	39

## Das SportBildungswerk des LandesSportBundes NRW - bedarfsgerechte Weiterbildungsangebote mit hohem Qualitätsanspruch

Die vom Gesetzgeber geforderte inhaltliche und angebotsstrukturelle Ausrichtung an den Anforderungen des Weiterbildungsgesetzes wird von allen Außenstellen des SportBildungswerkes umgesetzt. Das Sportbildungswerk hat sich zudem auf den Weg gemacht, eine Qualitätszertifizierung nach dem Standard der „European Foundation of Quality Management“ zu erreichen. Als erste Sportorganisation hat das Bildungswerk diese Zertifizierung mit höchster Anerkennung in 2010 erreicht.

Die konsequente Qualitätsorientierung dient der dauerhaften Sicherung unserer seit mehr als 30 Jahren erfolgreichen Weiterbildungseinrichtung des Sports in NRW und ist zum Nutzen der jährlich mehr als 100 000 TeilnehmerInnen in mehr als 9000 Sport- und Bewegungskursen, bewegungsorientierten Ausgleichsangeboten für Berufs-Arbeits- und Alltagsbelastungen, Qualifizierungsangeboten für ehrenamtliche Tätigkeit mit Sportgruppen oder im Vereinsverwaltungs- und Führungsbereich. Dies wird ein in den nächsten Jahren intensiv auszubauende Angebotsbereich sein: Grund -und Erweiterungs Qualifizierungen für haupt- und nebenberuflich Tätige in Sport-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialberufen.

***Ihre SportBildungswerk-Außenstelle***

## Sport und Gesundheit

Auch in Zukunft: die Gesundheit sportlich machen... mit Spaß!

Die Krankenkassen werden in besonderen Fällen aufgrund einer Gesetzes Neufassung (§ 20 SGB V Gesundheitsförderung) Bewegungs- und Sportkurse in Prävention und Rehabilitation bezuschussen.

## Anmeldung

Anmelden, können Sie sich per Email ([info@ssb-hamm.de](mailto:info@ssb-hamm.de) / Betreff Kurse) oder Online ([www.sbw-hamm.de](http://www.sbw-hamm.de)). Bei weiteren Fragen können Sie uns gern kontaktieren. (02381 / 1515 5)

## Mindestteilnehmerzahl, Ausfälle und Haftung

Je nach Ausschreibung sind bestimmte Zielgruppen angesprochen. Alle Angebote erfordern grundsätzlich eine Mindestteilnehmerzahl. Wird diese nicht erreicht, so behalten wir uns das Recht vor, das Angebot abzusagen. Die Kursgebühr wird in diesem Fall in voller Höhe erstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. In begründeten Fällen können Sie bis zu einer Woche vor Kursbeginn von der Teilnahme zurücktreten. Wir müssen jedoch hier eine Verwaltungsgebühr von 20,00 Euro erheben. Ein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Kurs- oder Lehrgangsleitung besteht nicht. Ausgefallene Stunden versuchen wir nach Möglichkeit nachzuholen. Ein Anspruch besteht jedoch nur dann, wenn der Ausfall zu Lasten des Bildungswerkes geht. Das Bildungswerk übernimmt keine Haftung für jegliche Schäden oder Verluste. Durch Zahlung der Kursgebühr sind die Teilnehmer im Rahmen des Versicherungsvertrages mit der Sporthilfe e.V. in den Bereichen Unfall und Haftpflicht versichert.

## Rehabilitationssport

Eine Krankheit zu haben heißt nicht automatisch, Sport und Bewegung nicht mehr ausüben zu dürfen. Ganz im Gegenteil, sagt auch die Medizin - unabhängig vom Krankheitsbild kann fachlich angeleitetes Sporttreiben und Bewegungslernen körperliche und seelische Stabilisierung bewirken sowie helfen, Zutrauen in das eigene Können und die eigene Leistungsfähigkeit (wieder) zu gewinnen. Sicherheit im Kreis Gleichbetroffener zu haben, aktiv zu sein in entspannter Atmosphäre, zu merken, dass auch mit einer Krankheit sportliches Lernen und Aktivität möglich sind. Auch soziale Lebensqualität kann durch neue Kontakte erhalten und wieder gewonnen werden. Bewegung und Sport sind, bei richtiger Anleitung, echte Lebenshilfe.

Unsere Bewegungsangebote sind in den Übungsformen und Anforderungen auf die unterschiedlichen Krankheitsbilder zugeschnitten und werden von speziell ausgebildeten Kursleitungen angeleitet. Auch für die Präventionskurse, z.B. zur Osteoporose-Vorbeugung, stehen ausgebildete Kursleitungen bereit.

## Kostenübernahme bei Verordnungen

Alle Personen, die eine vom Arzt und der jeweiligen Krankenkasse genehmigte Kostenübernahme Verordnung vorlegen nehmen weiterhin kostenlos an unseren Kursen teil.

Für alle neuen Verordnungen bitte an der Reha Sprechstunde teilnehmen. Beratungsgespräche sind nach telefonischer Vereinbarung mit Frau Backhove zu folgenden Zeiten möglich:

**Dienstag: 13:00 Uhr - 15:00 Uhr**

**Donnerstag: 13:00 Uhr - 15:00 Uhr**

## Verordnungen

Teilnehmer mit gültiger Verordnung ihrer Krankenkasse und des Arztes, nehmen an den Kursen kostenlos teil, sofern die Angebote nur eine Zeitstunde umfassen. Darüber hinausgehende Leistungen, wie Angebote über 60 Minuten oder Schwimmhallennutzungsgebühren werden durch einen Eigenanteil der Teilnehmer mitfinanziert.

Allen Personen, die kurz- und mittelfristig keine Verordnung mehr bekommen, sei ans Herz gelegt, jetzt nicht den Sport sein zu lassen – es geht um Ihre Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität. Ziel ist es, die vollwertige Lebensqualität zurückzugewinnen, Selbstwertgefühl und Sicherheit zu steigern und die soziale Re-Integration anzustreben.

*Entsprechend den nachfolgenden Ausschreibungen entnehmen Sie bitte die Kosten für den Fall, dass die Verordnungen erteilt/ nicht mehr erteilt werden. Diese Kosten fallen halbjährlich an.*



# Rehabilitationssport

## Koronarsport - nur mit Verordnung!

Sport in der Infarktreaktion ist heute schon fast zur Selbstverständlichkeit geworden. Regelmäßiges Sporttreiben ist unabdingbar und senkt die Risikofaktoren für einen erneuten Infarkt, die Herzarbeit wird verbessert, Ängste abgebaut und das Selbstbewusstsein wiedergewonnen.

Unsere Fachübungsleiter arbeiten mit speziell entwickelten und erprobten Programmen. Alle Koronarkurse finden unter ärztlicher Betreuung statt.

<b>Kursleitung</b>	Regina Möllenev		
<b>Ort</b>	TuS Kita Wirbelwind, Arthur-Dewitz-Straße 3. 59065 Hamm		
<b>Zeit</b>	montags, 19.30 - 21.00 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	101	1. Halbjahr ab 13.01.2020	50,00 €
<b>Kursnummer</b>	102	2. Halbjahr ab 17.08.2020	30,00 €

<b>Kursleitung</b>	Josephine Albert		
<b>Ort</b>	St. Franziskus Berufskolleg, Brüderstraße 52, 59065 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	111	1. Halbjahr ab 07.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	112	2. Halbjahr ab 18.08.2020	0,00 €

<b>Kursleitung</b>	Josephine Albert		
<b>Ort</b>	St. Franziskus Berufskolleg, Brüderstraße 52, 59065 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	121	1. Halbjahr ab 07.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	122	2. Halbjahr ab 18.08.2020	0,00 €

<b>Kursleitung</b>	Petra Krüger / Mathilde Krüger		
<b>Ort</b>	Josefschule Heessen, Hardinghausstraße 5, 59073 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	131	1. Halbjahr ab 07.01.2020	50,00 €
<b>Kursnummer</b>	132	2. Halbjahr ab 18.08.2020	30,00 €

<b>Kursleitung</b>	Karina Hanczewski		
<b>Ort</b>	Gymnastikhalle Friedensschule, Josef-Wiefels-Str.7, 59077 Hamm		
<b>Zeit</b>	montags, 16.00 - 17.00 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	130	1. Halbjahr ab 13.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	133	2. Halbjahr ab 17.08.2020	0,00 €

# Rehabilitationssport

## Koronarsport - nur mit Verordnung! Koronarsport und Diabetikersport

<b>Kursleitung</b>	Silvia Klopp		
<b>Ort</b>	Arnold-Freymuth-Schule, An der Falkschule 9, 59077 Hamm		
<b>Zeit</b>	mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	141	1. Halbjahr ab 08.01.2020	50,00 €
<b>Kursnummer</b>	142	2. Halbjahr ab 12.08.2020	30,00 €

<b>Kursleitung</b>	Silvia Klopp		
<b>Ort</b>	Arnold-Freymuth-Schule, An der Falkschule 9, 59077 Hamm		
<b>Zeit</b>	mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	151	1. Halbjahr ab 08.01.2020	50,00 €
<b>Kursnummer</b>	152	2. Halbjahr ab 12.08.2020	30,00 €

<b>Kursleitung</b>	Jasmin Küsener		
<b>Ort</b>	St. Barbara Klinik-Gymnastikraum		
<b>Zeit</b>	donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	161	1. Halbjahr ab 09.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	162	2. Halbjahr ab 13.08.2020	0,00 €

## Hockergruppe - Herzsport

<b>Kursleitung</b>	Regina Möllenev		
<b>Ort</b>	St. Marienhospital, Bewegungsraum der Psychiatrie		
<b>Zeit</b>	montags, 18.15 - 19.15 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	171	1. Halbjahr ab 13.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	172	2. Halbjahr ab 17.08.2020	0,00 €



## Sport während der Dialyse - nur mit Verordnung

<b>Kursleitung</b>	N.N.		
<b>Ort</b>	Nephrologische Praxis Hamm, Werler-Str. 110, 59063 Hamm		
<b>Zeit</b>	N.N.		
<b>Kursnummer</b>	201	1. Halbjahr ab 13.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	202	2. Halbjahr ab 17.08.2020	0,00 €



## Sport bei Osteoporose - nur mit Verordnung

### Osteoporose- und Meridiangymnastik

Die Meridiangymnastik zielt darauf ab, den gestörten Energiefluss in den Leitbahnen anzuregen und so Energieblockaden wieder aufzulösen. Die Übungen regen diesen Energiefluss in den Meridianen an und sind daher geeignet, sich fit und vital zu halten (nicht nur für Frauen)

<b>Kursleitung</b>	Ingrid Sommer		
<b>Ort</b>	Neue Gymnastikhalle Friedensschule, Josef-Wiefels-Str. 117, 59063 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 15.00 - 16.00 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	261	1. Halbjahr ab 07.01.2020	
		Gebühr <b>ohne</b> Verordnung	80,00 €
		Gebühr mit Verordnung	20,00 €
<b>Kursnummer</b>	262	2. Halbjahr ab 18.08.2020	
		Gebühr <b>ohne</b> Verordnung	60,00 €
		Gebühr mit Verordnung	20,00 €

# Rehabilitationssport

## Asthma– und Lungengruppe - nur mit Verordnung

<b>Kursleitung</b>	Heinz-Josef Hölker / Bernd Ziemann		
<b>Ort</b>	St. Barbara Klinik, Gymnastikraum		
<b>Zeit</b>	mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	243	1. Halbjahr ab 08.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	244	2. Halbjahr ab 12.08.2020	0,00 €

## Hockergymnastik / Rehabilitationssport

<b>Kursleitung</b>	Martina Ecker		
<b>Ort</b>	Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Straße 25, 59075 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	181	1. Halbjahr ab 07.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	182	2. Halbjahr ab 18.08.2020	0,00 €

<b>Kursleitung</b>	Martina Ecker		
<b>Ort</b>	Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Straße 25, 59075 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	191	1. Halbjahr ab 07.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	192	2. Halbjahr ab 18.08.2020	0,00 €

## Rehasport mit Konditionswassergymnastik - nur mit Verordnung!

<b>Kursleitung</b>	N.N.		
<b>Ort</b>	Harkortschule Hamm, Lessingstraße 26, 59063 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	341	1. Halbjahr ab 07.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	342	2. Halbjahr ab 18.08.2020	0,00 €

## Für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	N.N.		
<b>Ort</b>	Harkortschule Hamm, Lessingstraße 26, 59063 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	361	1. Halbjahr ab 07.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	362	2. Halbjahr ab 18.08.2020	0,00 €

## Rehabilitationswassergymnastik

<b>Kursleitung</b>	Monique Ferner		
<b>Ort</b>	Harkortschule Hamm, Lessingstraße 26, 59063 Hamm		
<b>Zeit</b>	freitags, 16.30 - 17.30 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	371	1. Halbjahr ab 07.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	372	2. Halbjahr ab 18.08.2020	0,00 €

<b>Kursleitung</b>	Monique Ferner		
<b>Ort</b>	Harkortschule Hamm, Lessingstraße 26, 59063 Hamm		
<b>Zeit</b>	freitags, 17.30 - 18.30 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	381	1. Halbjahr ab 07.01.2020	0,00 €
<b>Kursnummer</b>	382	2. Halbjahr ab 18.08.2020	0,00 €

## Sport bei Osteoporose

### Wassergymnastik bei Wirbelsäulenbeschwerden / Osteoporose

<b>Kursleitung</b>	Silke Schwartzer		
<b>Ort</b>	Lehrschwimmbecken Maximare, Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 13.15 - 14.15 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	281	1. Halbjahr ab 07.01.2020	110,00 €
<b>Kursnummer</b>	282	2. Halbjahr ab 18.08.2020	85,00 €

<b>Kursleitung</b>	Silke Schwartzer		
<b>Ort</b>	Lehrschwimmbecken Maximare, Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 14.15 - 14.15 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	291	1. Halbjahr ab 07.01.2020	110,00 €
<b>Kursnummer</b>	292	2. Halbjahr ab 18.08.2020	85,00 €

# Sportangebote

<b>Kursleitung</b>	Silke Schwartzer		
<b>Ort</b>	Lehrschwimmbecken Maximare, Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm		
<b>Zeit</b>	freitags, 13.00 - 13.55 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	301	1. Halbjahr ab 10.01.2020	110,00 €
<b>Kursnummer</b>	302	2. Halbjahr ab 14.08.2020	85,00 €

<b>Kursleitung</b>	Silke Schwartzer		
<b>Ort</b>	Lehrschwimmbecken Maximare, Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm		
<b>Zeit</b>	freitags, 13.55 - 14.50 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	311	1. Halbjahr ab 10.01.2020	110,00 €
<b>Kursnummer</b>	312	2. Halbjahr ab 14.08.2020	85,00 €

<b>Kursleitung</b>	Silke Schwartzer		
<b>Ort</b>	Lehrschwimmbecken Maximare, Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm		
<b>Zeit</b>	freitags, 14.50 - 15.45 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	316	1. Halbjahr ab 10.01.2020	110,00 €
<b>Kursnummer</b>	317	2. Halbjahr ab 14.08.2020	85,00 €

## Wirbelsäulengymnastik im Wasser für Frauen

In diesem Kurs werden Mobilität, Gleichgewicht und Ausdauer geschult und das Tempo dem Alter angepasst der Teilnehmerinnen angepasst.

<b>Kursleitung</b>	Team Bunse		
<b>Ort</b>	Harkortschule Hamm, Lessingstraße 26, 59063 Hamm		
<b>Zeit</b>	montags, 16.30 - 18.00 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	321	1. Halbjahr ab 13.01.2020	105,00 €
<b>Kursnummer</b>	322	2. Halbjahr ab 17.08.2020	85,00 €

<b>Kursleitung</b>	Team Bunse		
<b>Ort</b>	Harkortschule Hamm, Lessingstraße 26, 59063 Hamm		
<b>Zeit</b>	mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	331	1. Halbjahr ab 13.01.2020	105,00 €
<b>Kursnummer</b>	332	2. Halbjahr ab 17.08.2020	85,00 €

## Kinderschwimmen

Schwimmen fördert die motorische Entwicklung und die positive Gemeinsamkeit in der Gruppe.

<b>Kursleitung</b>	N.N.		
<b>Ort</b>	Familieoase Heesen, An der Marienkirche, 59073 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 17.00 - 17.45 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	401	N.N.	100,00 €
<b>Kursnummer</b>	402	N.N.	70,00 €

Für Kinder im Alter von 5 - 10 Jahren



## Arbeitsbelastung ausgleichen

### KraFit

Kraft- und Fitnesstraining sind eine sinnvolle Kombination zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Einerseits wird die Muskulatur sowohl gekräftigt als auch dehnfähig gehalten, andererseits wird die Ausdauer, d.h. das Herz-Kreislauf-System trainiert. Schwerpunkte dieses Kurses sind funktionelles Muskelaufbautraining, Stretching und Cardio-Fitness.

<b>Kursleitung</b>	Heinz Berndt		
<b>Ort</b>	N.N.		
<b>Zeit</b>	N.N.		
<b>Kursnummer</b>	431	1. Halbjahr ab 07.01.2020	110,00 €
<b>Kursnummer</b>	432	2. Halbjahr ab 12.08.2020	85,00 €

## Konditionsgymnastik für Frauen

Unser Ziel ist hier die Steigerung der Kondition, ein ausgewogenes aber verträgliches Herz-Kreislauf-Training, Stretching, Gymnastik, intensive Bewegungsspiele, und, und, und. Ein solides Bewegungsprogramm soll allen Teilnehmern ein höheres Maß an Belastbarkeit, eine verbesserte Koordination und Beweglichkeit und eine sportliche Vorbereitung auf andere Sportarten vermitteln. Es wird so ein besserer körperlicher Trainings- und Allgemeinzustand erzielt, eventuellen Verletzungsgefahren wird wirksam vorgebeugt.

<b>Kursleitung</b>	Silke Linnemanntöns		
<b>Ort</b>	Maximilianschule Werries, Alter Uentroper Weg 25, 59071 Hamm		
<b>Zeit</b>	mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	441	1. Halbjahr ab 08.01.2020	115,00 €
<b>Kursnummer</b>	442	2. Halbjahr ab 12.08.2020	85,00 €

## Slashpipe - bringe deine Gesundheit ins Gleichgewicht

Die Slashpipe bietet ein neue Art des Trainings, wobei die Vorzüge des Freihanteltrainings mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kombiniert werden. Sie trainieren mit einer Wasser befüllten, transparenten Röhre mit flexibel einstellbaren Handschlaufen. Was unscheinbar aussieht, entwickelt durch das fließende Wasser eine sich ständig verändernde Intensität, die Sie nun unter Einsatz Ihrer eigenen Körperkraft und Ihrer Sinne bändigen können. Gleichgewichtssinn, Koordination und natürlich Kraft sind gefordert und somit stellen die Übungen mit der Slashpipe ein hervorragendes Training für den Alltag dar. Insbesondere Rückenpatienten profitieren von der schonenden Trainingsweise mit Wasser anstatt Eisens. Probieren und erfahren Sie den Unterschied zwischen herkömmlichen Übungen an Geräten oder mit Hanteln und der Slashpipe.

<b>Kursleitung</b>	Christina Tomlik		
<b>Ort</b>	Stadthausgalerie, Stadthausstr. 3, 59065 Hamm		
<b>Zeit</b>	donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	495	1. Halbjahr ab 09.01.2020	80,00 €
<b>Kursnummer</b>	496	2. Halbjahr ab 13.08.2020	50,00 €

# Sportangebote

## Sport für Ältere

### Für Frauen

Wenn Sie Freude daran haben, sich im Kreise lebenslustiger und fröhlicher Seniorinnen in verschiedenster Weise zu bewegen, zu tanzen, Gymnastik zu treiben und vieles mehr, dann sind Sie hier genau richtig. Trotz eventueller gesundheitlicher Einschränkungen aber mit Spaß an körperlicher Aktivität, Bewegung und geselligem Beisammensein sind Sie bei uns besonders willkommen.

<b>Kursleitung</b>	Christine Kirchhoff		
<b>Ort</b>	Anne-Frank-Schule, Frankenstraße 12, 59067 Hamm		
<b>Zeit</b>	dienstags, 15.00 - 16.30 Uhr		
<b>Kursnummer</b>	451	1. Halbjahr ab 07.01.2020	110,00 €
<b>Kursnummer</b>	452	2. Halbjahr ab 18.08.2020	75,00 €

## Ferienpaß Outdoor-Fitness für Ältere

Ein sportlicher Ferienpaß mit unterschiedlichen Inhalten, wie z.B. Aerobic, Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe, Wassergymnastik, Aquajogging, Drachenboot, Walking etc.

<b>Kursleitung</b>	Hannelore Vanscheidt
<b>Ort</b>	Unterschiedliche Orte, je nach Programm
<b>Zeit</b>	Termine in den Sommerferien 2020
<b>Kursnummer</b>	491                      kostenfrei



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Damit Sie immer auf dem neusten Stand:

<https://www.instagram.com/stadtsportbundhamm>

<https://www.sbw-hamm.de>

<https://www.ssb-hamm.de>

*„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom.  
Hört man damit auf, treibt man zurück“  
(Konfuzius)*

## **Die Tätigkeiten:**

Als Partner des Schul- und Sportamtes der Stadt Hamm organisieren wir die Schulsportwettkämpfe in der Stadt und befassen uns mit allen Themen rund um den Sport.

In Kooperation mit den Kindertageseinrichtungen unserer Stadt ist das von uns ins Leben gerufene „Minisportabzeichen“ zu einem festen Bestandteil geworden. Von Jahr zu Jahr steigt die Zahl der teilnehmenden Kindergärten und nicht nur den kleinen Kindern macht das Sporttreiben viel Spaß, auch unser Team freut sich auf die Abnahme und über die zahlreichen sportbegeisterten Kinder.

Das nun seit vielen Jahren in Hamm etablierte Sportabzeichen wird seit 2013 nach den neuen Bedingungen durchgeführt. Auch hier engagiert sich unser Team bei der Ausbildung der Prüfer und unterstützt bei der Abnahme.



Die Projektarbeit im Bereich des Sports gehört ebenfalls zu unseren zahlreichen und vielfältigen Aufgabenfeldern. So veranstalten wir jedes Jahr in den Oster-, Sommer- und Herbstferien nach Rücksprache mit den Hammer Schulen das Programm „NRW kann schwimmen“. Auch hier ist die Teilnehmerzahl groß und das Projekt in Hamm sehr nachgefragt.

Außerdem engagiert sich unser Team in den Projekten wie z.B. „den Weltkindertag“ oder „Bewegt älter werden“ und unterstützt die Hammer Vereine bei der Planung und Durchführung verschiedener Aktivitäten in diesen Bereichen.



# Werde Teil eines sportlichen Teams

## Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann m/w Beginn 1. August 2020

Der StadtSportBund Hamm e.V. ist Dachverband von knapp 150 Sportvereinen aus sieben Stadtbezirken, die insgesamt über 45.000 Mitglieder haben. Damit sind über 25 Prozent der Hammer Bevölkerung in Sportvereinen aktiv. Diese benötigen die richtige Unterstützung - auch von dir.

Die richtige Mischung aus...

- Arbeit im Büro
- Organisation von Sportveranstaltungen
- Kontaktperson für die Hammer Sportvereine sein

...und Teil eines aufgeschlossenen Teams sein. Dies wird dich sicherlich begeistern. Der regelmäßige Besuch der Berufsschule rundet den theoretischen Teil der Ausbildung ab.

### Wir bieten dir:

- Einen sicheren Ausbildungsplatz
- Ausbildungsvergütung nach Tarif IHK Sport- und Fitnesskaufmann/ -frau
- Abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Aufgaben während der Ausbildung
- Eigenverantwortung
- Kollegiales Arbeiten in einem aufgeschlossenen Team
- Erfahrungs- und Wissensaustausch

# Werde Teil eines sportlichen Teams

Idealerweise hast du schon Kontakt zum Sport in Hamm, wenn du dann noch mindestens 18 Jahre alt bist, den Führerschein der Klasse B hast, dich für Sport begeistern kannst und gerne Dienstleister für unsere Partner bist, dann freuen wir uns auf deine aussagekräftige Bewerbung bis zum 28.02.2020.

Noch Fragen? - Ruf einfach an:  
Angelika Schulze 02381 / 15155

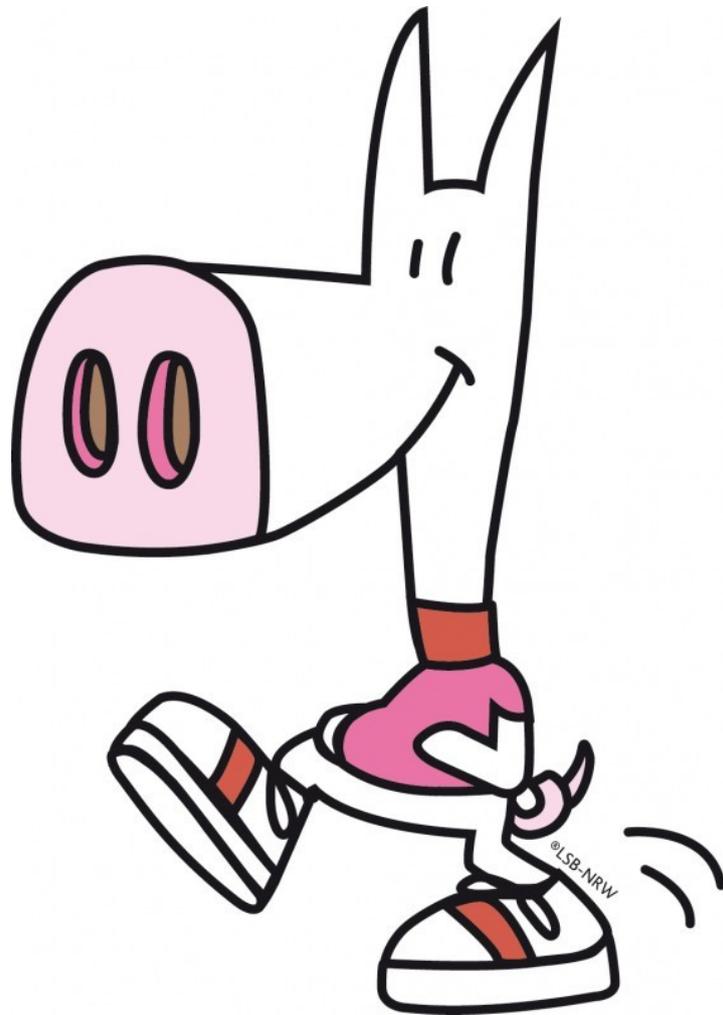
Deine Bewerbung sendest du:

An den Vorstand des  
StadtSportBund Hamm e.V.  
Stadthausstraße 3, 59065Hamm



# HAMM ganz schön sportlich!





# Kalender

## JANUAR

M	D	M	Do	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## FEBRUAR

M	D	M	Do	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

## MÄRZ

M	D	M	Do	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## APRIL

M	D	M	Do	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## MAI

M	D	M	Do	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## JUNI

M	D	M	Do	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## JULI

M	D	M	Do	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## AUGUST

M	D	M	Do	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## SEPTEMBER

M	D	M	Do	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## OKTOBER

M	D	M	Do	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## NOVEMBER

M	D	M	Do	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## DEZEMBER

M	D	M	Do	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**Bitte schneiden Sie Ihre Kursanmeldung ab und senden Sie diese ausgefüllt an:**

**Absender:**

---

---

---

---

---

**SportBildungswerk des LSB NRW e.V.**  
**Außenstelle StadtSportBund Hamm e.V.**  
**Stadthausstraße 3**  
**59065 Hamm**

**Bankverbindung**

Bank: Sparkasse Hamm  
BIC: WELADED1HAM  
IBAN: DE64 4105 0095 0000 0739 99



StadtSportBund  
Hamm e.V.

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# Anmeldungen

**Für folgende Kurse möchte ich mich anmelden:**

---

Kursnummer, Kurstitel

---

Name, Vorname

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Geburtsdatum

---

Telefon, E-Mail Adresse

**Lastschrift:**

---

Kreditinstitut

---

IBAN

---

Kontoinhaber

---

Kursgebühr

Im Rahmen der Vertragsbegründung, durch-führung und –beendigung ver-arbeitet der Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahmen personenbezogener Daten der Teilnehmenden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen, insbesondere der EU-Datenschutz Grundverordnung (DSGVO) und des Bundes datschutzgesetzes (BDSG). Bei deb erforderlichen personenbezogenen Daten handelt es sich um den vollständigen Namen, Geschlecht, Anschrift mit Straßennamen, Hausnummer, eine Telefonnummer, eine E-Mail Adresse, ggf. eine Bankverbindung und ggf. eine Vereinszugehörig. Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung erhalten.

---

Unterschrift

## Impressum

Herausgeber: StadtSportBund Hamm e.V.  
SportBildungswerk Ast. Hamm

Redaktion:  
Team StadtSportBund Hamm e.V.

Fotos: LSB NRW Bilddatenbank,  
StadtSportBund Hamm e.V.

Auflage: 350 Exemplare



## StadtSportBund Hamm e.V.

Stadthausstr. 3

59065 Hamm

Tel.: 02381 - 15155

Fax.: 02381 - 13836

E-Mail: [info@ssb-hamm.de](mailto:info@ssb-hamm.de)

[www.ssb-hamm.de](http://www.ssb-hamm.de)

[www.sbw-hamm.de](http://www.sbw-hamm.de)

- VIBBS
  - Lizenzverlängernde Fortbildungen
    - Lizenzausbildung des DOSB
  - Allgemeine Fortbildungen
- Qualifizierungen Offener Ganztage

