

WALKING CLUB HAMM

Übersicht der Trainingszeiten

Willkommen in unserer Sportgemeinschaft – Finde deine passende Gruppe!

 **NEU IM PROGRAMM: Ganzheitliches Fitness- & Gesundheitstraining**
Fit, stark und standsicher durch den Alltag: Unser neues Trainingsprogramm verbindet Gleichgewichts-, Cardio- und Krafttraining mit Bewegung an der frischen Luft. Wir stärken gezielt das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Koordination und bauen funktionelle Muskelkraft auf – optimal geeignet für jedes Fitnesslevel!

UNSERE TRAININGSANGEBOTE & ZEITEN

Ganzheitliches Fitness- & Gesundheitstraining Treffpunkt: Jahnstadion

Montag: 10:00 Uhr Mittwoch: 16:30 Uhr Sonntag: 10:00 Uhr

Ansprechpartner: Harry Franke • Telefon: 02381 509 76

Single Sport ab 55 Treffpunkt: Jahnstadion

Sonntag: 10:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Renate Schriewer • Telefon: 01631 339 443 (ab 19:00 Uhr)

Walken / Nordic Walking Treffpunkt: Jahnstadion

Montag: 09:00 Uhr Dienstag: 19:00 Uhr Mittwoch: 16:30 Uhr Donnerstag: 09:00 Uhr
Donnerstag: 19:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Renate Schriewer • Telefon: 01631 339 443 (ab 19:00 Uhr)

Laufen Treffpunkt: Jahnstadion

Dienstag: 19:00 Uhr Donnerstag: 19:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Nadine Strate • Telefon: 0172 179 2875 (ab 16:00 Uhr)

Walking Football Treffpunkt: HSV Casino

Sonntag: 10:00 Uhr

Ansprechpartner: Oliver Müsse • Telefon: 0176 314 255 34

Ferientermine 2026 im Walking Club Hamm

Sommer: Mo. 10.08. – Sa.
29.08.2026

Herbst: Mo. 19.10. – Sa.
31.10.2026

Weihnachten: Mo. 21.12. – Sa.
02.01.2027

✓ Die Kurse laufen auch in den Ferien weiter!

 **Hinweis: Ihr braucht euch nicht festzulegen – kommt einfach vorbei, wann es euch möglich ist!**

Weitere Infos unter: www.walkingclub-hamm.de