



Schwimm- und Sport- Club

Hörde 54/58 e.V.

Wolfgang Lucka - Stiftstraße 21 - 44135 Dortmund

Schwimmen - Skilaufen - Gymnastik und Konditionstraining -

Wettkämpfe für Schwimmer - Wanderungen und andere

außensportliche Aktivitäten im Jugend- und Erwachsenenbereich

Angebote im Hallenbad Hörde:

Info im Internet:
www.ssc-hoerde.de

Montag: 06.30-08.00 Uhr Schwimmen für Erwachsene
15.30-17.45 Uhr Schülerschwimmen
16.15-17.00 Uhr Mutter / Vater / Kind Schwimmen (3 Monate-4 Jahre)
17.00-17.45 Uhr Schwimmausbildung (ab 5 Jahren)

Dienstag: 17.15-18.45 Uhr Schwimmausbildung
20.00-22.00 Uhr Schwimmen für Erwachsene, Training Masters

Mittwoch: 17.00-18.45 Uhr Schwimmausbildung (ab 5 Jahren)
17.00-20.00 Uhr Schülerschwimmen
20.00-22.00 Uhr Schwimmen für Erwachsene
19.00-19.45 Uhr und 20.00 - 20.45 Aqua-Fitness
20.30-21.15 Uhr Aqua-Jogging

Donnerstag: 16.00-18.00 Uhr Familien-Schwimmen
16.00-19.30 Uhr Schwimm- und Krafttraining Wettkampfteam
19.30-21.45 Uhr Tauchen

Freitag: 15.00-16.30 Uhr Schülerschwimmen
17.00-18.45 Uhr Schwimmausbildung (ab 5 Jahren)
19.00-19.45 Uhr Schwimmausbildung für Erwachsene
19.00-20.30 Uhr Schülerschwimmen
20.00-20.45 Uhr Aqua Fitness
20.00-21.45 Uhr Training Masters, Schwimmen für Erwachsene

Samstag: 16.00-18.00 Uhr Familien-Schwimmen, Training Masters
17.00-17.45 Uhr Aqua-Jogging

Sonntag: **Hallenbad Hörde**
10.00-12.00 Uhr Familien-Schwimmen

Fitnessstraining in unserem Kraftraum im Hallenbad Hörde:
Dienstags-freitags jeweils von 06.30 – 16.00 Uhr, 20.00 - 21.45 Uhr
Sa und Sonntag 08.00 - 15.00 Uhr

Unsere Gymnastikabteilung bietet dienstags von 19.30-20.30 Uhr die Gelegenheit, sich in der Sporthalle des Phönix-Gymnasiums fit zu halten.

Viel Spaß euer SSC-TEAM !

Stand 2009-06-11