

# Sport für Frauen

im geschützten Bereich

Mitgliedschaft  
für nur 6 €

|          | Uhrzeit                                  | Sportart  | Ort   |
|----------|--|---|---|
| Montag   | 9:45-10:30<br>10:30-11:00<br>11.00-11:45 | Steppaerobic<br>Rückenfit<br>Bauch-<br>Beine-Po | Schule<br>Wittenkamp<br>Wittenkamp 15<br>22307 Hamburg  |
| Dienstag | 20:30-21:30                              | Fitness und<br>Ballspiele                       | Schule<br>Lämmersieth<br>Lämmersieth72<br>22305 Hamburg |
| Mittwoch | 9:45-11:20                               | Pilates und<br>Fitness                          | Schule<br>Wittenkamp<br>Wittenkamp 15<br>22307 Hamburg  |

## Sport Club Urania e. V. von 1931

Habichtstr. 14  
22305 Hamburg  
Telefon: 040 - 691 50 69  
E-Mail: frauensport@scurania.de  
Internet: www.scurania.de



## Persönliche Sprechzeiten im Büro

Dienstags 17:30 – 19:30 Uhr  
Mittwochs 17:30 – 19:30 Uhr

## Vereinskonto

Kontoinhaber: SC Urania e. V.  
Bank: Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE60 2005 0550 1233 1220 25  
BIC: HASPDEHHXXX

## Schwimmkurs für Frauen

(Anfänger)

im geschützten Bereich - Gefördert vom Hamburger Sportbund

Mit Hilfe einer erfahrenen Kurslehrerin Schwimmen lernen.

- ❖ Zeit: Donnerstags 9:30 – 11:30 Uhr
- ❖ Dauer: 12-mal á eine Stunde
- ❖ Kosten: Gesamtkurs 54 € für Vollzahler, 42 € ermäßigt (Vorlage Leistungsbescheid ALG I / ALG II)
- ❖ **Nur mit Anmeldung:** www.scurania.de (Abteilungen-Frauensport-Anmeldung Schwimmkurse)

## Schwimmkurs für Frauen & Mädchen (ab 11 Jahren)

im geschützten Bereich (Anfänger mit Grundkenntnissen)

Voraussetzung: **Angstfrei im Wasser** bewegen können. Parallel zum offenen Schwimmen.

- ❖ Zeit: Samstagabends
- ❖ Dauer: 12-mal á 45 Minuten
- ❖ 1. Gruppe: 19:15 – 20 Uhr, 2. Gruppe: 20 – 20:45 Uhr
- ❖ Kosten: 90 € für Vollzahler, 60 € ermäßigt

(nur bei Vorlage des Leistungsbescheids ALG II, Wohngeld, Kinderzuschlag)

- ❖ Schwimmabzeichen: Freischwimmer/Bronze möglich
- ❖ **Nur mit Anmeldung:** frauensport@scurania.de

## Offenes Schwimmen für Frauen

im geschützten Bereich

- ❖ Für Mitglieder & deren Töchter
- ❖ Samstagabends 19:00 – 21:00 Uhr
- ❖ Zwei Stunden Schwimmen Mit Mitgliedschaft 7,50 € ohne 10 €. Bitte vor Ort bezahlen.
- ❖ Für Kinder keine Mitgliedschaft, nur 2,50 € pro Abend
- ❖ Mit Aufsicht. Schwimmen auf eigene Gefahr. Mütter haften für ihre Töchter.

**Ohne Anmeldung** einfach vorbeikommen und mitmachen!

## Alle Schwimmangebote finden hier statt:

BFW-Berufsförderungswerk Hamburg – Haus A/B  
August-Kroogmann-Str. 52/ 22159 Hamburg/ U-Bahn Farmsen

## Fahrradkurse

für Frauen



**In Kompaktkursen Schritt für Schritt das Fahrradfahren erfahren:** 7 Tage lang á 2 Stunden bei einer erfahrenen Kursleiterin

## Folgende Kurse bieten wir 2018 an:

- 1. Kurs:** 18. - 21. und 25. - 27. Juni 2018  
Vormittags 10:00 – 12:00 Uhr
- 2. Kurs:** 18. - 21. und 25. - 27. Juni 2018  
Nachmittags 16:00 – 18:00 Uhr
- 3. Kurs:** 03. - 07. und 10. - 12. September 2018  
Vormittags 10:00 – 12:00 Uhr
- 4. Kurs:** 03. - 07. und 10 - 12. September 2018  
Nachmittags 16:00 – 18:00 Uhr

**Kosten: 49 € für Vollzahler und 35 € ermäßigt** (bei Vorlage des Leistungsbescheids ALG 1, ALG 2 oder Rente).

**Kursort: Sportplatz Habichtstraße**  
Habichtstr. 14; 22305 Hamburg

**Anmeldung:** Ab sofort unter [www.scurania.de](http://www.scurania.de) (Abteilungen–Frauensport–Fahrradkurse)  
**Mehr Infos auch unter 040 – 691 50 69** oder [frauensport@scurania.de](mailto:frauensport@scurania.de)