

Bayanlara Spor Kapalı yerde



	Saat	Spor Türü	Yer
Pazartesi	9:45-10:30 10:30-11:00 11.00-11:45	• Steppaerobic • Dinç sırt için hareket • Karın-Bacak-PopoJimnastiği	Wittenkamp Okulu Wittenkamp 15 22307 Hamburg
Salı	20:30-21:30	• Fitness und Ballspiele	Lämmersieth Okulu Lämmersieth72 22305 Hamburg
Carsamba	9:45-11:20	• Steppaerobic • Dinç sırt için hareket • Karın-Bacak-PopoJimnastiği (Anlaşmaya bağlı)	Wittenkamp Okulu Wittenkamp 15 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



Büroda danışma saatlerimiz

Çarşamba saat 17:30 – 19:30

Banka Hesabımız

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

Bayanlara Yüzme Öğrenme Kursu

(Acemiler için) **Kapalı yerde** - Hamburger Sportbund desteğiyle Tecrübeli öğretmen yardımıyla yüzmeyi öğrenebilirsiniz.

- ❖ Zaman: Perşembe saat 9:30 – 11:30
- ❖ Süre: 12 defa birer saat
- ❖ Ücret: Toplam 54 €, indirimli 42 € (ALG I ve ya ALG II (Hartz IV) – yardım belgesini getirdiğinizde)
- ❖ **Kayıt:** www.scurania.de (Abteilungen-Frauensport-Anmeldung Schwimmkurse)

Kızlara ve bayanlara yüzme kursu (11 yaşından itibaren)

Kapalı yerde (Temel bilgisi olan acemiler için)

Ön koşul: **Korkmadan suda** hareket edebilmek. Serbest yüzmeye paralel.

- ❖ Zaman: Cumartesi akşamları
- ❖ Süre: 12-defa 45 dakika
- ❖ 1.Grup: Saat 19:15 – 20, 2.Grup: Saat 20 – 20:45
- ❖ Ücret: Toplam 90 €, indirimli 60 € (ALG II, Wohngeld, Kinderzuschlag yardım belgesini getirdiğinizde)
- ❖ Schwimmabzeichen: „Freischwimmer/ Bronze“ alma imkanı var, **Kayıt:** frauensport@scurania.de

Bayanlara serbest yüzme

Kapalı yerde

- ❖ Üyeler & kızları için
- ❖ Cumartesi akşamları saat 19:00 – 21:00
- ❖ Bir saatlik yüzme 10 €. Lütfen nakit ödeyiniz.
- ❖ Çocuklara üyelik yok, akşamlığı sadece 2,50 €
- ❖ Gözetim var. Rizikoyu kendiniz üstleniyorsunuz. Anneler kızlarından sorumludur.

Yüzme aşğıdaki yerde:

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

Değişiklikler internette yayınlanacak. Lütfen düzenli bakınız.

Bayanlara Bisiklet Kursu



Yoğunlaştırılmış kursda adım adım bisiklet sürmeyi öğreneceksiniz:

Tecrübeli öğretmenle 7 gün boyunca ikişer saat

2 0 1 8'de size aşağıdaki kursları sunuyoruz:

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

Ücret: 49 €, indirimli 35 €

(ALG I, ALG II (Hartz IV) yardımı veya emeklilik belgesini getirdiğinizde)

Kursyeri: Sportplatz (Sporalanı) Habichtstraße
Habichtstr. 14; 22305 Hamburg

Kayıt: Internet sitemizden www.scurania.de
(Abteilungen–Frauensport–Fahrradkurse)
Daha fazla bilgi için
040 – 691 50 69 veya frauensport@scurania.de