



Breitensport

im



**Jürgen-Graef-Allee 13,
59065 Hamm**

Hammer SpVg, Postfach 15 81, 59005 Hamm
Telefon 0 23 81 / 2 06 45
FAX 0 23 81 / 876 1305
www.hammerspvg.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.00 – 09.45 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik	09.00 – 09.45 Uhr Body-Fit	09.00 – 09.45 Uhr Aerobic	
09.30 – 11.00 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Renate Schlüter	09.45 – 10.30 Uhr Fitness-Gymnastik für Männer und Frauen	09.45 – 10.30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene	09.45 – 10.30 Uhr Problemzonengymnastik	
11.00 – 12.30 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Renate Schlüter	10.30 – 12.00 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Renate Schlüter	10.45 – 12.00 Uhr Yoga		
			16.00 – 17.00 Uhr Dance for Kids 4-6 Jahre	
15.30 – 17.00 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Renate Schlüter			17.00 – 18.00 Uhr Dance for Kids 6-12 Jahre	
	18.00 – 18.45 Uhr Fitnessgymnastik			
18.00 – 19.15 Uhr Fitness-Mix / BOP	18.45 – 19.30 Uhr Rücken-Fit			

Für die Standardangebote im HSV-Vital ist ein zusätzlicher Beitrag in Höhe von 2,00 Euro monatlich zu zahlen. Dieser berechtigt dazu, auch die Standardangebote in den städt. Räumen zu nutzen.

(1) Rehabilitationssport - mit ärztlicher Verordnung. - anerkannt nach § 44 SGB IX durch die Krankenkassen

Grau hinterlegte Felder = zusätzliche Kosten für Kursangebote