



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 | 10-00 – 11.00 Uhr Gesund und munter älter werden |
| 11.00 – 12.30 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Renate Schlüter | | 10.45 – 12.00 Uhr Yoga | | |
| | 14.15 – 15.45 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Renate Schlüter | | | |
| 15.30 – 17.00 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Renate Schlüter | | | | |
| | 18.00 – 18.45 Uhr Fitnessgymnastik | | | |
| 18.45 – 20.00 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