



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
	08.45 – 09.45 Uhr Fitness-Gymnastik			
	09.50 – 10.50 Uhr Fitness-Gymnastik			
		15.00 – 16.30 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Niklas Althoff		
	18.00 – 18.45 Uhr Fitness-Gymnastik	16.30 – 18.00 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Niklas Althoff	17.30 -18.30 Uhr Abend-Fit	
18.00 – 19.15 Uhr Fitness-Mix / BOP	18.45 – 19.30 Uhr Rücken-Fit	18.00 – 19.30 Uhr Yoga		

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