



# 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](http://www.hammerspvg.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.00 – 09.45 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b>	09.00 – 09.45 Uhr <b>Body-Fit</b>	09.00 – 09.45 Uhr <b>Aerobic</b>	
09.30 – 11.00 Uhr <b>Lungensport <sup>(1)</sup></b> Renate Schlüter	09.45 – 10.30 Uhr <b>Fitness-Gymnastik für Männer und Frauen</b>	09.45 – 10.30 Uhr <b>Pilates für Fortgeschrittene</b>	09.45 – 10.30 Uhr <b>Problemzonen-gymnastik</b>	
11.00 – 12.30 Uhr <b>Lungensport <sup>(1)</sup></b> Renate Schlüter	10.30 – 12.00 Uhr <b>Lungensport <sup>(1)</sup></b> Renate Schlüter	10.45 – 12.00 Uhr <b>Yoga</b>		
	14.15 – 15.45 Uhr <b>Lungensport <sup>(1)</sup></b> Renate Schlüter		15.00 – 16.00 Uhr <b>Dance for Kids</b> 4-6 Jahre	
15.30 – 17.00 Uhr <b>Lungensport <sup>(1)</sup></b> Renate Schlüter			16.00 – 17.00 Uhr <b>Dance for Kids</b> 6-12 Jahre	
	18.00 – 18.45 Uhr <b>Fitnessgymnastik</b>			
18.00 – 19.15 Uhr <b>Fitness-Mix / BOP</b>	18.45 – 19.30 Uhr <b>Rücken-Fit</b>			

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.

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

Grau hinterlegte Felder = zusätzliche Kosten für Kursangebote