

Breitensport

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Montag* | *Dienstag* | *Mittwoch* | *Donnerstag* | *Freitag* |
|  | **09.00 – 09.45 Uhr****Wirbelsäulen-Gymnastik** |  |  |  |
| **09.30 – 11.00 Uhr****Lungensport (1)****Renate Schlüter** | **09.45 – 10.30 Uhr****Fitness-Gymnastik**  |  |  |  |
| **11.00 – 12.30 Uhr****Lungensport (1)****Renate Schlüter** | **10.30 – 12.00 Uhr****Lungensport (1)****Renate Schlüter** | **10.45 – 12.00 Uhr****Yoga**  |  |  |
|  | **15.00 – 16.30 Uhr****Lungensport (1)****Renate Schlüter** |  |  |  |
| **15.30 – 17.00 Uhr****Lungensport (1)****Renate Schlüter** |  | **15.30 – 17.00 Uhr****Lungensport (1)****Niklas Althoff** |  |  |
|  | **18.00 – 18.45 Uhr**Fitness-Gymnastik | **17.00 – 18.30 Uhr****Lungensport (1)****Niklas Althoff** | **17.45 -18.45 Uhr****Abend-Fit** |  |
| **18.00 – 19.15 Uhr****Fitness-Mix / BOP** | **18.45 – 19.30 Uhr**Rücken-Fit |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**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

**Stundenplan HSV-Vital ab Januar 2022**

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