



Breitensport

im



**Jürgen-Graef-Allee 13,
59065 Hamm**

Hammer SpVg, Postfach 15 81, 59005 Hamm
Telefon 0 23 81 / 2 06 45
Mo 14-18 Uhr, Mi. 9-13 Uhr, Fr. 13-18 Uhr
www.hammerspvg.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.00 – 09.45 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Anja Feigel-Kelber	09.00 – 09.45 Uhr Body-Fit Antje Antoni	09.00 – 09.45 Uhr Herz-Kreislauf-Training Antje Antoni	09.00 – 09.45 Uhr Step BOP – Mix Anja Feigel-Kelber
09.30 – 11.00 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Renate Schlüter	09.45 – 10.30 Uhr Fitness-Gymnastik für Männer und Frauen Anja Feigel-Kelber	09.45 – 10.30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene Antje Antoni	09.45 – 10.30 Uhr Problemzonen-gymnastik Antje Antoni	10.00 – 10.45 Uhr Reha-Sport (Senioren) Wirbelsäulengymnastik⁽¹⁾ Anja Feigel-Kelber
11.00 – 12.30 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Renate Schlüter	10.30 – 11.15 Uhr Reha-Sport Orthopädie ⁽¹⁾ Anja Feigel-Kelber	10.45 – 11.30 Uhr Pilates für Einsteiger Antje Antoni		
16.30 – 18.00 Uhr Lungensport ⁽¹⁾ Renate Schlüter				17.00 – 18.30 Uhr Workout Tanz und Fitness Karoline Zincirkiran
18.30 – 19.15 Uhr Pilates für Einsteiger Anja Feigel-Kelber	18.15 – 19.00 Uhr Fitnessgymnastik Anja Feigel-Kelber		18.15 – 19.00 Uhr Pilates für Fortgeschrittene Anja Feigel-Kelber	
19.30 – 20.00 Uhr Bauch X-Press Anja Feigel-Kelber	19.00 – 19.45 Uhr Rücken-Fit Anja Feigel-Kelber	19.30 - 20.15 Uhr Reha-Sport Gymnastik⁽¹⁾ Anja Feigel-Kelber	19.15 – 20.00 Uhr Fitness für Frauen und Männer Anja Feigel-Kelber	
	19.45 – 20.30 Uhr Step-Aerobic Anja Feigel-Kelber			

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