

## **Aktueller Hallenplan MTV Adlum, Stand : 1.01.2023**

Infos zu den Übungsstunden: Oliver Schramm, Tel. 05123/409490

### **Montag**

10.00 – 12.00 Uhr Kindergarten	
16.00 – 17.00 Uhr Kinderturnen	Henriette Schramm
17.30 – 18.30 Uhr Funktionsgymnastik	Verena Thau
18.30 – 19.30 Uhr Fitnessgymnastik	Verena Thau
19.30 – 21.00 Uhr Fußball SpVgg Hüddessum-Machtsum	SpVgg Hüddessum/Machtsum

### **Dienstag**

9.30 – 10.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen (1–3 Jahre)	Jutta Nordhorn
10.30 – 11.30 Uhr Seniorengymnastik	Jutta Nordhorn
15.15 – 16.00 Uhr Kindertanzen (3-6 Jahre)	Melanie Hartmann
16.00 – 17.00 Uhr Kindertanzen (1. – 4. Klasse)	Melanie Hartmann
17.00 – 18.00 Uhr Kindertanzen (ab 5. Klasse)	Melanie Hartmann
18.30 – 19.30 Uhr „Sport macht Freude“	Hubert Hartmann
20.00 – 22.00 Uhr Tischtennis	Andreas Wolf

### **Mittwoch**

9.00 – 10.00 Uhr Nordic Walking	Hubert Kleeberg
15.15 – 15.55 Uhr Turngruppe I (3 bis 5 Jahre)	Hubert Hartmann
16.00 – 16.40 Uhr Turngruppe II (3 bis 5 Jahre)	Hubert Hartmann
18.00 – 19.00 Uhr Fitness-Gym	Mechthild Schramm
20.30 – 22.00 Uhr Männersport	Oliver Schramm

### **Donnerstag**

10.30 – 11.30 Uhr Fitness am Morgen	Ulrike Kreth
18.00 – 19.30 Uhr Yoga-Kurs	Jennifer Hahn
20.00 – 22.00 Uhr Tischtennis	Andreas Wolf

### **Freitag**

10.00 – 12.00 Uhr Kindergarten	
15.30 – 17.00 Uhr Volleyball U12 SG MTV Borsum/Harsum	MTV Borsum
17.00 – 18.00 Uhr Latin-Dance-Fitness	Catalina Thum
18.00 – 19.30 Uhr Fußball VFL Borsum	VFL Borsum
20.00 – 22.00 Uhr Faustball / Männer	Josef Bormann

### **Sonntag**

10.30 – 11.30 Uhr Fitness Parcours (Start: Bolzplatz)	Hubert Hartmann
17.30 – 18.15 Uhr Fit durch den Winter (Jan/Feb 2023)	Mechthild Schramm