

Aktueller Hallenplan MTV Adlum (Stand : 01.09.2021)

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

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

18.00 – 18.30 Uhr med. Funktionstraining

Christian Roos

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

10.00 – 12.00 Uhr Kindergarten

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

18.30 – 19.30 Uhr Aerobic

Mechthild Schramm

20.30 – 22.00 Uhr Männersport

Oliver Schramm

Donnerstag

10.00 – 11.00 Uhr Fitness am Morgen

Ulrike Kreth

17.00 – 18.30 Uhr Yoga-Kurs

Jennifer Hahn

18.30 – 19.30 Uhr Zumba

Michele Müller

20.00 – 22.00 Uhr Tischtennis

Andreas Wolf

Freitag

20.00 – 22.00 Uhr Faustball / Männer

Josef Bormann

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