

Aktueller Hallenplan MTV Adlum, Stand : 1.10.2021

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
19.30 – 21.00 Uhr Fußball /HüMa	Daniel Winter

Dienstag

9.30 – 10.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen (1–3 Jahre)	Jutta Nordhorn
10.30 – 11.30 Uhr Seniorengymnastik	Jutta Nordhorn
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
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

10.00 – 11.00 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	
20.00 – 22.00 Uhr Faustball / Männer	Josef Bormann

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