

Aktueller Hallenplan MTV Adlum

Stand : 24.11.2017

Montag	10.00 – 12.00 Uhr	Kindergarten	
	14.45 – 16.00 Uhr	Turngruppe 3 bis 5 Jahre	Helga Hacker
	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
	18.00 – 18.30 Uhr	med. Funktionstraining (nur mit ärztl. Verordnung !)	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
	15.00 – 16.30 Uhr	Kinderturnen	Helga Hacker
	16.30 – 18.15 Uhr	I. Gruppe Kinderturnen	Helga Hacker
	18.30 – 19.30 Uhr	II. Gruppe Aerobic	Mechthild Schramm
	20.30 – 22.00 Uhr	Männersport	Oliver Schramm
Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	Fitness am Morgen	Ulrike Kreth
	18.30 – 20.00 Uhr	Yoga-Kurs	Jennifer Hahn
	20.00 – 22.00 Uhr	Tischtennis	Andreas Wolf
Freitag	10.00 – 12.00 Uhr	Kindergarten	
	18.30 – 19.30 Uhr	ZUMBA	Michelle Müller
	20.00 – 22.00 Uhr	Faustball / Männer	Josef Bormann

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