

Aktueller Hallenplan MTV Adlum, Stand : 1.12.2025

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

Montag

9.00 – 12.00 Uhr Kindergarten

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

16.00 – 17.00 Uhr Kindertanzen (1. – 4. Klasse)

Melanie Hartmann

18.30 – 19.30 Uhr „Sport macht Freude“

Hubert Hartmann

20.00 – 22.00 Uhr Tischtennis

Andreas Wolf

Mittwoch

9.00 – 12.00 Uhr Kindergarten

15.00 – 15.30 Uhr Turngruppe I (Sonnenkinder)

Hubert Hartmann

15.30 – 16.10 Uhr Turngruppe II (Mondkinder)

Hubert Hartmann

16.10 – 16.45 Uhr Turngruppe III (Sternenkinder)

Hubert Hartmann

18.00 – 19.00 Uhr Fitness-Gym

Mechthild Schramm/Frauke Spieß

19.00 – 20.00 Uhr Fußball (VFL Rautenberg)

Karl Beyrau

20.00 – 21.00 Uhr Kurse (Mixed)

verschiedene Übungsleiter

Donnerstag

10.30 – 11.30 Uhr Fitness am Morgen

Ulrike Kreth

18.00 – 19.30 Uhr Yoga-Kurs (siehe separaten Aushang)

Jennifer Hahn

20.00 – 22.00 Uhr Tischtennis

Andreas Wolf

Freitag

9.00 – 12.00 Uhr Kindergarten

15:00 – 15.45 Uhr Kinderturnen I (1./2. Klasse)

Henriette Schramm

15.45 – 16.30 Uhr Kinderturnen II (3./4. Klasse)

Henriette Schramm

17.00 – 18.00 Uhr Latin Dance Fitness

Fenja Sudholt

20.00 – 22.00 Uhr Faustball / Männer

Bernd Bettels