

Bei uns ist immer was los

Wellness

Auskunft: Geschäftsstelle, Tel. 0441 20528-0

Ort: OTB Sportanlage, Wellnessraum, Haarenufer 9

Pilates	Mo	15:30-16:30	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Mo	16:45-17:45	Ann-Cathrin Steinbach
Pilates	Di	08:15-09:15	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Di	09:30-10:30	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Di	19:15-20:15	Caterina van Beers
Pilates	Mi	11:00-12:00	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Mi	15:00-16:00	Anja Kuhlmann
Pilates	Mi	16:15-17:15	Anja Kuhlmann
Pilates	Mi	17:30-18:30	Heike Raddatz
Pilates	Do	21:00-22:00	Angelika Flügge
Pilates	Fr	08:45-09:45	Angelika Flügge
Pilates	Fr	10:00-11:00	Angelika Flügge
Pilates	Fr	11:15-12:15	Angelika Flügge
Pilates	Fr	17:00-18:00	Caterina van Beers
Yoga	Mo	09:00-10:15	Caterina van Beers
Yoga für Frauen	Mo	10:30-11:45	Caterina van Beers
Yoga für Frauen	Di	16:45-17:45	Friedrun Fritzsche
Yoga	Di	18:00-19:00	Friedrun Fritzsche
Yoga	Mi	20:00-21:15	Claudia Ahrends
Yoga (Kurs)	Do	08:30-09:45	Caterina van Beers
Yoga	Do	15:15-16:30	Ulrike Mählmann
Yoga	Do	16:45-18:00	Ulrike Mählmann
Taijiquan	Mo	18:30-20:00	Beate Korfe
Qigong	Mo	20:00-21:30	Beate Korfe
Gymnastik 50+ für Frauen	Di	15:30-16:30	Susanne Kuck-Stein
Sanfte Fitness	Mi	09:45-10:45	Susanne Kuck-Stein
Sanfte Gymnastik	Do	11:15-12:15	Caterina van Beers

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerplätzen beachten Sie bitte folgende Hinweise: Für den Bereich Yoga und Pilates können Sie anhand von Ampelfarben sehen, ob noch Plätze frei sind und dann direkt an dem entsprechenden Angebot teilnehmen. Ansonsten fragen Sie bitte bei der Geschäftsstelle nach.

Was muss ich mitbringen?

bequeme (Sport-)Kleidung je nach Angebot, dicke Socken oder Gymnastikschuhe (falls vorhanden), ein Handtuch als Unterlage

Stand: 29.03.2018

(Änderungen vorbehalten)



www.oldenburger-turnerbund.de
info@oldenburger-turnerbund.de

Geschäftsstelle und Gesundheitsstudio im OTB-HAUS

Haareneschstr. 70
26121 Oldenburg
Tel.: (0441) 2 05 28-0
Fax.: (0441) 2 05 28-28

Sportanlage Haarenesch

Haareneschstr. 64
26121 Oldenburg

Sportanlage Haarenufer

Haarenufer 9
26122 Oldenburg

Sportanlage Osterkampsweg

Tennis – Beachvolleyball - Boule
Osterkampsweg 197
26131 Oldenburg
Tel.: (0441) 4 08 90 70
Fax.: (0441) 4 08 90 71

Anfängerschwimmkurse Badminton
Basketball Bauchtanz Beachvolleyball
Bewegungsförderung im Säuglings-
alter Bodystyling Boßeln Boule
Cheerleading Chinesische Heilgym-
nastik Einradfahren Entspannung
Erlebnissport für Jugendliche Faustball
Fit im Grünen Fitness Funktions-
gymnastik Gedächtnistraining Gerät-
turnen Gesundheitsstudio Gymnastik
Handball ambulante Herz-/ Kreislauf-
rehabilitation Hip Hop Hockergym-
nastik Inlineskating Inlinehockey
Indoorcycling Jazztanz Judo KIN-Ball
Kinderturnclub Kinderturnen Kurs-
angebote Langhanteltraining Laufen
Leichtathletik Lungensport Mini-Club
Mini-Kinderturnclub Modern Dance
Mollig und Mobil Nordic Walking
Orientalischer Tanz Orientalisches
Trommeln Petanque Pilates
Präventionskurse QiGong Rehabili-
tationssport Rhythmische Sportgym-
nastik Rollsport Ropeskipping Rücken-
schule Schwimmkurse Showartistik
Sportakrobatik Sport nach Brustkrebs-
erkrankung Sport für Ältere Sport für
Behinderte Sport für Männer Sport für
Übergewichtige Stepaerobic Tänze-
rische Früherziehung Taijiquan Tennis
Tischtennis Turnen Volleyball
Wandern Wassergymnastik Wellness
Wirbelsäulengymnastik Yoga Zeltlager
Zumba® u.v.m.

Beratungszeiten im OTB-Haus:

Mo - Fr 09.00-12.00 Uhr
Mo + Mi 15.00-17.00 Uhr

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg
DE84 2805 0100 0000 4330 03
BIC: SLZODE22XXX

