

# Bei uns ist immer was los

## Fitness und mehr

**Leiterin des Angebotsbereiches: Silke Wemken**

**Telefon: 0441-205280**

**Email: [fitness@oldenburger-turnerbund.de](mailto:fitness@oldenburger-turnerbund.de)**



Tag	von	bis	Bezeichnung	Alter	Sportstätten	Lehrkräfte
Mo	19:00	20:00	Bauch Beine Po	18-70 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I	Claudia Kühn Cora Wallaschek
Di	09:00	10:00	Bodystyling	18-60 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II	Barbara Amedick
Fr	10:00	11:00	Bodystyling	18-60 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I	Barbara Amedick
Di	18:00	19:00	BodyXtreme	18-60 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II	NN
Fr	18:15	19:15	BodyXtreme	18-60 Jahre	Auf Anfrage	NN
Di	19:00	20:00	Crosstraining	18-60 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I	Frank Otterbach
Di	10:00	11:00	Fit ab 60	60-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II	Barbara Amedick
Do	10:00	11:00	Fit ab 60	60-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II	Brigitte Lübbers-Hermeling Taraneh Bruns
Do	11:00	12:00	Fit ab 60	60-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II	Brigitte Lübbers-Hermeling Taraneh Bruns
Fr	19:30	21:00	Freitagsmänner		Turnhalle Cäcilienchule	Frank Kunert
Mo	18:30	19:30	Indoorcycling	18-99 Jahre	Foyer Haarenesch	Bettina Buxnowitz
Di	18:30	19:30	Indoorcycling	18-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Foyer	Peter Lehner
Do	17:30	18:30	Indoorcycling	18-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Foyer	Silke Dehle
Fr	10:30	11:30	Indoorcycling	18-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Foyer	Silke Wemken
Mi	20:00	21:30	Männerfitness	40-99 Jahre	Spielhalle Feststraße	Silke Wemken
Mo	14:45	16:00	Sport und Spiel ab 60	60-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 2	Maria Hache
Mi	17:00	18:00	Sport und Spiel ab 60	60-99 Jahre	Turnhalle Paulusschule	Winfried Klatt
Mi	18:00	19:00	Tae Bo	18-60 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I	Kerstin Fricken
Do	19:15	20:15	Zirkelfit	40-80 Jahre	Turnhalle Cäcilienchule	Silke Wemken
Sa	10:00	11:00	Step Aerobic	18-70 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I	Silke Dehle, 1. Und 3. Samstag im Monat
Sa	11:30	12:30	Fit Mix	18-70 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I	Sascha Valiguraite

# Bei uns ist immer was los

# Fitness und mehr

Leiterin des Angebotsbereiches: Silke Wemken

Telefon: 0441-205280

Email: fitness@oldenburger-turnerbund.de

Kursangebote: Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung (Anmeldung unter

<https://www.oldenburger-turnerbund.de/de/kursangebote/>

Tag	von	bis	Bezeichnung	Alter	Sportstätten	Lehrkräfte
Mo	17:30	18:30	Zumba Fitness	18-60 Jahre	Turnhalle Cäcilienchule	Sinja Schütte
Sa	09:30	10:30	Zumba Gold	55-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I	Miryam Catalina Lavalle Aguilar
Mi	19:00	20:00	Zumba Fitness	18-60 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I	K. Khalaf
Sa	10:30	11:30	Zumba Fitness	18-60 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I	Miryam Catalina Lavalle Aguilar