

# FIT DURCH DEN SOMMER –

Ferienangebote der Turnabteilung

(07. Juli - 17. August 2011)



## Kinderturnen (1-9jährige mit Begleitperson)

Mittwoch 10.00-12.00 Sportanlage Haarenufer 9

## OTB-Gesundheitsstudio

OTB-Haus Haareneschtr. 70, täglich außer sonntags geöffnet.

Informieren Sie sich vor Ort oder im Internet über die Möglichkeiten (Tel. 0441-2052818)

## Step-Aerobic

Mittwoch 18.00-19.00 OTB-Sporthalle Haareneschtr. 64, Gymnastikraum I

## Body-Styling

Montag 19.00-20.00 OTB-Sporthalle Haareneschtr. 64, Gymnastikraum I

Mittwoch 19.00-20.00 OTB-Sporthalle Haareneschtr. 64, Gymnastikraum I

## Fitness und Volleyball

Dienstag 20.00-22.00 OTB-Sporthalle I, Haarenufer 9

## Fitnessgymnastik für Frauen

Donnerstag 10.15-11.15 OTB-Sporthalle I, Haarenufer 9

Donnerstag 20.00-21.00 OTB-Sporthalle I, Haarenufer 9

## Fitnessgymnastik für Frauen + Männer

Dienstag 19.00-20.00 OTB-Sporthalle Haareneschtr. 64, Gymnastikraum I

Donnerstag 19.00-20.00 OTB-Sporthalle I, Haarenufer 9

## Herzsport

Montag 19.00-20.15 (70-100 Watt) Sportanlage Haarenufer 9

Montag 19.00-20.15 (ab 100 Watt) OTB-Sporthalle I, Haarenufer 9

## Hockergymnastik

Montag 10.00-11.00 OTB-Sporthalle I, Haarenufer 9

## Sport für Ältere 50+ , Männer u. Frauen

Mittwoch 17.00-18.00 OTB-Sporthalle I, Haarenufer 9

## Wirbelsäulengymnastik

Montag 18.00-18.45 Sportanlage Haarenufer 9

Mittwoch 08.45-09.30 OTB-Sporthalle Haareneschtr. 64, Gymnastikraum I

Mittwoch 18.00-19.00 OTB-Sporthalle I, Haarenufer 9

## Volleyball für Ältere

Freitag 19.00-21.00 Sportanlage Haarenufer 9

## Faustball für Ältere

Freitag 17.00-19.00 Sportanlage Haarenufer 9

Alle Angebote finden zum Teil mit wechselnder personeller Leitung statt. Bitte beachten Sie die Aushänge an den Sporthallen oder informieren Sie sich in der OTB-Geschäftsstelle (Tel. 20528-0) sowie im Internet unter [www.oldenburger-turnerbund.de](http://www.oldenburger-turnerbund.de).  
(Stand 04.07.2011, Änderungen vorbehalten)