

FIT DURCH DEN SOMMER GESUNDHEITSSPORT



02.Juli bis 12.August 2026

Auskunft über freie Plätze in den Angeboten erhalten Sie in der OTB Geschäftsstelle
per E-Mail über info@oldenburger-turnerbund.de oder telefonisch 0441-205280

AlltagsTrainingsProgramm

Donnerstag 11:15-12:15 Uhr, Tom Schröder, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

Balance für Ältere

Mittwoch 09:45-10:30 Uhr, Silke Wemken / Petina Düman, OTB Sporthalle HE, Gymnastikraum II

Fit im Grünen

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr, Charlotte Schrader, Hundsmühler Höhe

Fit Kick

Donnerstag 18:00-19:45 Uhr, Sören Kehrbach / Kevin Hofmann, Haareneschsportplatz, Sektor 3

Ganzheitliches Faszientraining

Donnerstag 08:45-09:45 Uhr, Marion Kugler, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

Ausfalltermin am 06.08.2026!

Donnerstag 17:15-18:15 Uhr, Petina Düman, Haareneschwiese (neben der Geschäftsstelle)

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Manuela Schneider-Kintscher, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

Donnerstag 10:10-11:10 Uhr, Manuela Schneider-Kintscher, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

Ganzkörpertraining

Freitag 11:15-12:15 Uhr, Sören Kehrbach, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Gymnastik auf dem Hocker

Dienstag 09:15-10:15 Uhr, Marion Kugler, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

Dienstag 10:15-11:15 Uhr, Marion Kugler, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

Ausfalltermin am 04.08.2026!

Rückenpower und Stretching

Donnerstag 18:15-19:15 Uhr, Petina Düman, Haareneschwiese (neben der Geschäftsstelle)

Spiel und Sport für Männer ab 30

Montag 17:45-19:00 Uhr, Kevin Hofmann, OTB Sporthalle Haarenufer II

Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch 08:30-09:30 Uhr, Petina Düman, Haareneschwiese (neben der Geschäftsstelle)

Reha Sport findet fortlaufend zu den angekündigten Zeiten statt.

Über Ausfälle und aktuelle Änderungen informiert euch bitte über die Angebotssuche auf der Homepage!

