

# 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](mailto:info@oldenburger-turnerbund.de) oder telefonisch 0441-205280

## AlltagsTrainingsProgramm

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

## Kraft und Balance

Mittwoch 09:45-10:30 Uhr, Petina Düman, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum II **(KURS!)\***

## 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.

\* (mit Anmeldung auf der Homepage unter Kursangebote)

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

