

FIT DURCH DEN SOMMER GESUNDHEITSSPORT



02. Juli bis 12. August 2026

AlltagsTrainingsProgramm

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

Ausfalltermine: 16.07., 23.07., 30.07.

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: 06.08.

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: 04.08.

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.

* Kurse sind Angebote mit begrenzter Teilnehmerzahl und fester Laufzeit, zu denen man sich anmelden

muss (Link: [Kursangebote | Oldenburger Turnerbund \(OTB\) - Herzlich Willkommen!](#)).

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

[Angebotsübersicht - Der OTB | Oldenburger Turnerbund \(OTB\) - Herzlich Willkommen!](#) (Link)



(Stand 02.07.2026, Änderungen vorbehalten)