

FIT DURCH DEN SOMMER FITNESS



02. Juli bis 12. August 2026

Bauch Beine Po (06.07.-13.07. + 27.07.-03.08.)

Montag 19:00-20:00 Uhr, Cora Wallaschek/Claudia Kühn, OTB Sporthalle HE, Gymnastikraum I

Bodystyling

(07.07.-14.07. + 04.08.-11.08.)

Dienstag 09:00-10:00 Uhr, Barbara Amedick, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I

(03.07.-17.07. + 31.07.-07.08.)

Freitag 10:00-11:00 Uhr, Barbara Amedick, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I

Core Training

Dienstag 18:00-19:00 Uhr, Sören Kehrbach, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I

Crossfit (14.07.-04.08.)

Dienstag 19:00-20:00 Uhr, Thorsten Bode, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I

Fit ab 60

Donnerstag 10:00-11:00 Uhr, Silke Wemken, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I

(07.07.-14.07. + 04.08.-11.08.)

Dienstag 10:00-11:00 Uhr, Barbara Amedick, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I

Fit am Freitag

Freitag 18:00-19:00 Uhr, Merle Igel, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I

Fitmix (03.07.-17.07. + 07.08.)

Freitag 17:00-18:00 Uhr, Sascha Valiguraite, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum II

Indoorcycling

Montag 18:30-19:30 Uhr, Dirk Hansen, OTB Sporthalle Haarenesch, Foyer

Dienstag 18:30-19:30 Uhr, Klaus Ludwig, OTB Sporthalle Haarenesch, Foyer

(09.07.-16.07. + 06.08.)

Donnerstag 17:30-18:30 Uhr, Silke Dehle, OTB Sporthalle Haarenesch, Foyer

(03.07. + 17.07.-07.08.)

Freitag 10:30-11:30 Uhr, Silke Wemken, OTB Sporthalle Haarenesch Foyer

Männerfitness

Mittwoch 19:00-20:30 Uhr, Silke Wemken, Haareneschsportplatz

Step Aerobic (09.07.-16.07. + 06.08.)

Donnerstag 18:45-19:45 Uhr, Silke Dehle, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I

Tae Bo (22.07.-05.08.)

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Kerstin Fricken, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I

Zirkelfit (02.07. + 16.07.-06.08.)

Donnerstag 19:15-20:15 Uhr, Silke Wemken, Turnhalle Cäcilienschule

Zumba Fitness

Montag 17:30-18:30 Uhr, Sinja Schütte, Turnhalle Cäcilienschule

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr, Kathleen Renken, OTB Sporthalle HE, Gymnastikraum II (**KURS!**)

Zumba Gold

Sonntag 10:00-11:00 Uhr, Elene Tonelli, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum II (**KURS!**)



(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)