

FIT DURCH DEN SOMMER GESUNDHEITSSPORT

OLDENBURGER
TURNERBUND



24. Juni bis 03. August 2024

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, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

Freitag 09:15-10:15 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

Fit im Grünen

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

Ganzheitliches Faszientraining

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

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 HE Gruppenraum

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

Gymnastik im Sitzen

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

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

ab 11.07.2024

Donnerstag 10:00-11:00 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum

Rückenpower

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

Sanfte Fitness ab 11.07.2024

Donnerstag 11:15-12:15 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum

Wirbelsäulengymnastik

Montag 09:15-10:15 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

Montag 17:00-17:45 Uhr, Charlotte Schrader, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

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

Kurse (mit Anmeldung auf der Homepage unter Kursangebote)

Sommer in der Stadt – Treffpunkt Eversten Holz

Mittwoch 09:00-10:30 Uhr, Irma Raschke-Voigt

Sommer in der Stadt – Treffpunkt Botanischer Garten

Montag 15:00-16:30 Uhr, Irma Raschke-Voigt

ABOINUDI – Fadenspiele, auch mit dem Großseil

Mittwoch 11:00-12:30 Uhr, Irma Raschke-Voigt, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

Reha Sport findet fortlaufend zu den angekündigten Zeiten statt.