

Bei uns ist immer was los

Gesundheitssport

Auskunft: Geschäftsstelle, Tel. 0441 20528-0

Wirbelsäulengymnastik	Mo 18.00-18.45	Haarenufer II	Anja Kuhlmann
Wirbelsäulengymnastik	Mi 08.30-09.15	Haarenesch Gymn.-R. I	Anja Kuhlmann
Wirbelsäulengymnastik	Mi 18.00-19.00	Haarenufer I	Winfried Klatt
Wirbelsäulengymnastik	Mi 19.00-20.00	Haarenufer I	Silke Wemken
Rückenpower und Stretching	Do 17.30-18.45	Cäcilienchule	Nicole Bischoff
Fit im Grünen (Nordic Walking und mehr)	Mi 10.30-11.30	Tegelkamp Parkplatz	M. Schneider-Kintscher
Nordic Walking Treff (für TN mit NW Erfahrungen)	Di 14.30-15.30	Eversten Holz (Eingang Unter den Eichen/Tappenbeckstr)	
Ganzheitliches Gedächtnistraining	Mo 10.30-11.30	Haarenesch Gruppenraum	M. Schneider-Kintscher
	Mi 09.00-10.00	Haarenesch Gruppenraum	M. Schneider-Kintscher
	Do 09.15-10.15	Haarenesch Gruppenraum	M. Schneider-Kintscher

Gesundheitsstudio:

Gesundheitsorientiertes, geräteunterstütztes Muskelaufbau- und Herz-Kreislauftraining Tel. (0441) 2052819

Kursangebote (s. oldenburger-turnerbund.de → Kursangebote):

Rückenschule (KddR)
Aktiv und Gesund (Kombinationskurs Bewegung und Ernährung)
Bewegung statt schonen
Beckenbodengymnastik
Schulter/Nacken Spezial
Rücken-Aktiv
Nordic Walking
Laufen ohne Schnaufen
Moveto
Fit und Gesund
Zumba Gold

Zur Rehabilitation (ärztliche Verordnung erforderlich!):

Funktionstraining	Mo 09.30-10.00	Haarenesch Gymn.-R. II	Petina Düman
Funktionstraining Schwerpunkt LWS/untere Extremitäten	Mi 09.30-10.00	Haarenesch Gymn.-R. II	Anja Kuhlmann
Funktionstraining Schwerpunkt Schulter/Nacken	Mi 10.10-10.40	Haarenesch Gymn.-R. II	Anja Kuhlmann
Sport nach Brustkrebserkrankung	Mi 10.50-11.35	Haarenesch Gymn.-R. II	Anja Kuhlmann
Amb. Herzgruppe 70-100 Watt (Übungsgr.)	Mo 19.00-20.15	Cäcilienchule	Anja Kuhlmann
Amb. Herzgruppe ab 100 Watt (Trainingsgr)	Mo 19.00-20.15	Haarenufer II	M. Schneider-Kintscher Charlotte Schrader
Reha Wirbelsäulengymnastik	Mo 10.10-10.55	Haarenesch Gymn.-R. II	Petina Düman
Reha Wirbelsäulengymnastik	Mo 11.05-11.50	Haarenesch Gymn.-R. II	Petina Düman
Reha Wirbelsäulengymnastik	Do 17.30-18.15	Haarenesch Gymn.-R. I	Petina Düman
Lungensport	Mo 08.30-09.15	Haarenesch Gymn.-R. II	Anja Kuhlmann
Lungensport	Di 18.00-19.00	Haarenesch Gymn.-R. I	Anja Kuhlmann

Gesundheitssprechstunde nach Absprache

Fast 400 Angebote in mehr als 50 Angebotsbereichen hält der Oldenburger Turnerbund (OTB) wöchentlich für die Oldenburger Bürger bzw. die des Umlandes vor. Personen, die unentschlossen in der Wahl eines für sie geeigneten Bewegungsangebotes sind, haben Sie die Möglichkeit einen Termin für ein kostenfreies persönliches Beratungsgespräch zu vereinbaren. Dort stehen Ihnen mit Meike Dierßen (Leiterin des OTB-Gesundheitsstudios) und Manuela Schneider-Kintscher (Leiterin des Angebotsbereiches „Gesundheit“) kompetente Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Die Terminvereinbarung kann unter Telefon (0441) 20528-18 vorgenommen werden.

Stand: 03.08.2017 (Änderungen vorbehalten)



www.oldenburger-turnerbund.de
info@oldenburger-turnerbund.de

Geschäftsstelle und Gesundheitsstudio im OTB-HAUS

Haareneschstr. 70
26121 Oldenburg
Tel.: (0441) 2 05 28-0
Fax.: (0441) 2 05 28-28

Sportanlage Haarenesch

Haareneschstr. 64
26121 Oldenburg

Sportanlage Haarenufer

Haarenufer 9
26122 Oldenburg

Sportanlage Osterkampsweg

Tennis – Beachvolleyball – Boule
Osterkampsweg 197
26131 Oldenburg
Tel.: (0441) 4 08 90 70
Fax.: (0441) 4 08 90 71

Anfängerschwimmkurse Badminton
Basketball Bauchtanz Beachvolleyball
Bewegungsförderung im Säuglings-
alter Bodystyling Boßeln Boule
Cheerleading Chinesische Heilgym-
nastik Einradfahren Entspannung
Erlebnissport für Jugendliche Faustball
Fit im Grünen Fitness Funktions-
gymnastik Gedächtnistraining Gerä-
tturnen Gesundheitsstudio Gymnastik
Handball ambulante Herz-/ Kreislauf-
rehabilitation Hip Hop Hockergym-
nastik Inlineskating Inlinehockey
Indoorcycling Jazztanz Judo KIN-Ball
Kinderturnclub Kinderturnen Kurs-
angebote Langhanteltraining Laufen
Leichtathletik Lungensport Mini-Club
Mini-Kinderturnclub Modern Dance
Mollig und Mobil Nordic Walking
Orientalischer Tanz Orientalisches
Trommeln Petanque Pilates
Präventionskurse QiGong Rehabili-
tationssport Rhythmische Sportgym-
nastik Rollsport Ropeskipping Rücken-
schule Schwimmkurse Showartistik
Sportakrobatik Sport nach Brustkrebs-
erkrankung Sport für Ältere Sport für
Behinderte Sport für Männer Sport für
Übergewichtige Stepaerobic Tänze-
rische Früherziehung Taijiquan Tennis
Tischtennis Turnen Volleyball Wandern
Wassergymnastik Wellness Wirbel-
säulengymnastik Yoga Zeltlager
Zumba® u.v.m.

Beratungszeiten im OTB-Haus:

Mo - Fr 09.00-12.00 Uhr
Mo + Mi 15.00-17.00 Uhr

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg
DE84 2805 0100 0000 4330 03
BIC: SLZODE22XXX