

# Bei uns ist immer was los

# WELLNESS



**Leiterin des Angebotsbereiches: Caterina v. Beers**

**Telefon: 0441-205280**

**Email: [wellness@oldenburger-turnerbund.de](mailto:wellness@oldenburger-turnerbund.de)**

Über freie Plätze informieren Sie sich bitte in der OTB Geschäftsstelle oder über das Ampelsystem auf unserer Homepage.

(<https://www.oldenburger-turnerbund.de/de/der-otb/downloads/>)

Tag	von	bis	Bezeichnung	Sportstätten	Lehrkräfte
Mo	15:00	16:00	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Susanne Kuck-Stein
Mo	16:30	17:30	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Anja Kuhlmann
Di	08:15	09:15	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Susanne Kuck-Stein
Di	09:30	10:30	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Susanne Kuck-Stein
Di	11:15	12:15	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Di	13:30	14:30	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Anja Kuhlmann
Di	19:15	20:15	Pilates *	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Mi	11:00	12:00	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Susanne Kuck-Stein
Mi	18:00	19:00	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Heike Raddatz
Fr	08:45	09:45	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Manuela Enneking
Fr	10:00	11:00	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Manuela Enneking
Fr	11:15	12:15	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Manuela Enneking
Fr	17:00	18:00	Pilates *	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Di	15:30	16:30	Sanfte Fitness	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Susanne Kuck-Stein
Mi	09:45	10:45	Sanfte Fitness	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Susanne Kuck-Stein
Do	11:15	12:15	Sanfte Fitness	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Do	10:00	11:00	Sanfte Fitness auf dem Hocker	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers

\* Angebote finden auch als Online Angebote statt.  
Anmeldung per Mail an [wellness@oldenburger-turnerbund.de](mailto:wellness@oldenburger-turnerbund.de)

# Bei uns ist immer was los

# WELLNESS



**Leiterin des Angebotsbereiches: Caterina v. Beers**

**Telefon: 0441-205280**

**Email: [wellness@oldenburger-turnerbund.de](mailto:wellness@oldenburger-turnerbund.de)**

Tag	von	bis	Bezeichnung	Sportstätten	Lehrkräfte
Mo	09:00	10:15	Yoga *	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Mo	10:30	11:45	Yoga *	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Mo	18:15	19:30	Yoga *	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Di	16:45	17:45	Yoga	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Anja Buhlrich
Di	18:00	19:00	Yoga	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Anja Buhlrich
Mi	08:15	09:30	Yoga	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Gilda Rosales-de Boer
Mi	19:30	20:45	Yoga	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Hanna Santen
Do	08:30	09:45	Yoga *	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Do	15:30	16:45	Yoga	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Gilda Rosales-de Boer
Do	17:00	18:15	Yoga	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Gilda Rosales-de Boer

\* Angebote finden auch als Online Angebote statt.

Anmeldung per Mail an [wellness@oldenburger-turnerbund.de](mailto:wellness@oldenburger-turnerbund.de)

## **Geeignete Kleidung für Yoga und Pilates:**

Bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann. Da beides entweder barfuß oder sockfuß trainiert wird, dünne Socken, dicke Socken für die Entspannung. Ein ausreichend großes Handtuch um die Matte abzudecken und eine Decke oder Jacke um in der Entspannung nicht auszukühlen.