

Bei uns ist immer was los

Wellness



Auskunft: Geschäftsstelle, Tel. 0441 20528-0

Nichtmitglieder, die zu einer angemeldeten Probestunde kommen, müssen zu Beginn der Stunde einen ausgefüllten **Gesundheitsfragebogen** bei der zuständigen Übungsleiterin oder dem zuständigen Übungsleiter abgeben. Ohne den Bogen ist eine Teilnahme nicht möglich. Die Vorlage erhalten Sie in der OTB Geschäftsstelle oder über unsere Homepage. (<https://www.oldenburger-turnerbund.de/de/der-otb/downloads/>)

Über Freie Plätze informieren Sie sich bitte auf der OTB Homepage. Für den Bereich Yoga und Pilates können Sie anhand von Ampelfarben sehen, ob noch Plätze frei sind und dann direkt an dem entsprechenden Angebot teilnehmen.

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

Pilates

Pilates	Mo	15:30-16:30	Haarenufer Wellnessraum	Susanne Kuck-Stein
Pilates*	Mo	16:30-17:30	Haarenufer Wellnessraum	Anja Kuhlmann
Pilates	Mo	20:00-21:00	Haarenesch Gymn.-R. II	Caterina van Beers
Pilates	Di	08:15-09:15	Haarenufer Wellnessraum	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Di	09:30-10:30	Haarenufer Wellnessraum	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Di	19:15-20:15	Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Pilates	Mi	11:00-12:00	Haarenufer Wellnessraum	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Mi	17:30-18:30	Haarenufer Wellnessraum	Heike Raddatz
Pilates	Do	21:00-22:00	Haarenufer Wellnessraum	Angelika Flügge
Pilates	Fr	08:45-09:45	Haarenufer Wellnessraum	Angelika Flügge
Pilates	Fr	10:00-11:00	Haarenufer Wellnessraum	Angelika Flügge
Pilates	Fr	11:15-12:15	Haarenufer Wellnessraum	Angelika Flügge
Pilates*	Fr	13:45-14:45	Haarenesch Gymn.-R. I	Anja Kuhlmann
Pilates	Fr	17:00-18:00	Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers

Yogilates(Mischung aus Pilates und Yoga)

Yogilates*	Di	11:15-12:15	Haarenesch Gymn.-R. II	Daniela Anil
Yogilates*	Mi	16:30-17:30	Haarenufer Wellnessraum	Daniela Anil
Yogilates*	Fr	11:15-12:15	Haarenesch Gymn.-R. II	Daniela Anil

Yoga

Yoga	Mo	09:00-10:15	Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Yoga	Mo	10:30-11:45	Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Yoga	Mo	18:45-20:00	Haarenesch Gymn.-R. II	Caterina van Beers
Yoga*	Mi	08:15-09:30	Haarenufer Wellnessraum	Gilda Rosales de Boer
Yoga	Mi	20:00-21:15	Haarenufer Wellnessraum	Claudia Ahrends
Yoga	Do	08:30-09:45	Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
Yoga*	Do	15:30-16:45	Haarenufer Wellnessraum	Gilda Rosales de Boer
Yoga	Do	17:00-18:15	Haarenufer Wellnessraum	Gilda Rosales de Boer

*Alle Angebote mit Stern sind Kursangebote, Anmeldung über die Homepage (<https://www.oldenburger-turnerbund.de/de/kursangebote/>) oder in der OTB Geschäftsstelle.

Was muss ich mitbringen? bequeme (Sport-)Kleidung je nach Angebot, dicke Socken oder Gymnastikschuhe (falls vorhanden), ein Handtuch als Unterlage

Alltagstrainingsprogramm (ATP)
 Anfängerschwimmkurse Badminton
 Basketball Bauchtanz Beachvolleyball
 Bewegungsförderung im Säuglingsalter
 Bodystyling Boßeln Boule
 Cheerleading Crosstraining Einradfahren
 Entspannung Erlebnisport für Jugendliche
 Fit im Grünen Fitness
 Funktionsgymnastik Gedächtnistraining
 Gerätturnen betriebliche/s Gesundheitsförderung/-management
 Gesundheitsstudio Gymnastik
 Handball ambulante Herz-/ Kreislaufrehabilitation Hip Hop
 Hockergymnastik Inlineskating
 Inlinehockey Indoorcycling Jazztanz
 Judo Kinderturnclub Kinderturnen
 Kreistänze Kursangebote Langhanteltraining
 Laufen Leichtathletik
 Lungensport Mama Fit Mini-Club
 Mini-Kinderturnclub Mollig und Mobil
 Nordic Walking Orientalischer Tanz
 Orientalisches Trommeln Petanque
 Pilates Prävention Rehabilitationssport
 Rhythmische Sportgymnastik Rollsport
 Ropeskipping Rückenschule
 Schwimmkurse Showakrobatik
 Sportakrobatik Sport nach Brustkrebs-erkrankung
 Sport für Ältere Sport für Behinderte
 Sport für Männer Sport für Übergewichtige
 Stepaerobic TaeBo® Tanzen für Ältere
 Tänzerische Früherziehung Tennis Tischtennis
 Tribal Style Turnen
 Turnerjugendgruppenwettbewerb (TGW)
 Volleyball Wandern Wassergymnastik
 Wellness Wirbelsäulengymnastik Yoga
 Zumba® u.v.m.

Beratungszeiten im OTB-Haus:

Mo - Fr 09.00-12.00 Uhr
 Mo + Mi 15.00-17.00 Uhr*
 *nicht in Schulferien

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg
 DE84 2805 0100 0000 4330 03

Stand: 17.09.2020 (Änderungen vorbehalten)