

Bei uns ist immer was los

Wellness

Auskunft: Geschäftsstelle, Tel. 0441 20528-0

Ort: OTB Sportanlage, Wellnessraum, Haarenufer 9

Pilates	Mo	15:30-16:30	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Mo	19:30-20:30	Caterina van Beers
Pilates	Di	08:15-09:15	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Di	09:30-10:30	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Di	19:15-20:15	Caterina van Beers
Pilates	Mi	11:00-12:00	Susanne Kuck-Stein
Pilates	Mi	15:00-16:00	Anja Kuhlmann
Pilates	Mi	16:15-17:15	Anja Kuhlmann
Pilates	Mi	17:30-18:30	Heike Raddatz
Pilates	Do	21:00-22:00	Angelika Flügge
Pilates	Fr	08:45-09:45	Angelika Flügge
Pilates	Fr	10:00-11:00	Angelika Flügge
Pilates	Fr	11:15-12:15	Angelika Flügge
Pilates	Fr	17:00-18:00	Caterina van Beers

Yogilates Mo 16:45-17:45 Daniela Anil

Yoga	Mo	09:00-10:15	Caterina van Beers
Yoga	Mo	10:30-11:45	Caterina van Beers
Yoga	Mo	18:00-19:15	Caterina van Beers
Yoga	Di	16:45-17:45	Friedrun Fritzsche
Yoga	Di	18:00-19:00	Friedrun Fritzsche
Yoga	Mi	20:00-21:15	Claudia Ahrends
Yoga	Do	08:30-09:45	Caterina van Beers
Yoga	Do	15:15-16:30	Daniela Anil
Yoga	Do	16:45-18:00	Daniela Anil

Gymnastik 50+ für Frauen Di 15:30-16:30 Susanne Kuck-Stein

Sanfte Fitness Mi 09:45-10:45 Susanne Kuck-Stein
Sanfte Gymnastik Do 11:15-12:15 Caterina van Beers

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerplätzen beachten Sie bitte folgende Hinweise: 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. Ansonsten fragen Sie bitte bei der Geschäftsstelle nach.

Was muss ich mitbringen?

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

Stand: 01.01.2019

(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

Alltagstrainingsprogramm (ATP)
Anfängerschwimmkurse Badminton
Basketball Bauchtanz Beachvolleyball
Bewegungsförderung im Säuglingsalter
Bodystyling Boßeln Boule
Cheerleading Chinesische Heilgymnastik
Crosstraining Einradfahren
Entspannung Erlebnissport für Jugendliche
Faustball Fit im Grünen
Fitness Funktionsgymnastik
Gedächtnistraining Gerätturnen
betriebliche/s Gesundheitsförderung/-management
Gesundheitsstudio
Gymnastik Handball ambulante Herz-/ Kreislaufrehabilitation
Hip Hop Hockergymnastik Inlineskating
Inlinenhockey Indoorcycling Jazztanz
Judo Kinderturnclub Kinderturnen
Kursangebote Langhanteltraining
Laufen Leichtathletik Lungensport
Mini-Club Mini-Kinderturnclub
Mollig und Mobil Nordic Walking
Orientalischer Tanz Orientalisches Trommeln
Petanque Pilates
Präventionskurse QiGong
Rehabilitationssport Rhythmische Sportgymnastik
Rollsport Ropeskipping Rückenschule
Schwimmkurse Showakrobatik Sportakrobatik
Sport nach Brustkrebskrankung
Sport für Ältere Sport für Behinderte
Sport für Männer Sport für Übergewichtige
Stapaerobic TaeBo® Tanzen für Ältere
Tänzerische Früherziehung Taijiquan
Tennis Tischtennis Tribal 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 Schullerferien

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg
DE84 2805 0100 0000 4330 03