

Bei uns ist immer was los

WELLNESS



Leiterin des Angebotsbereiches: Caterina van Beers

Telefon: 0441-205280

Email: wellness@oldenburger-turnerbund.de

Über freie Plätze informieren Sie sich bitte in der OTB Geschäftsstelle oder über das Ampelsystem auf unserer Homepage (www.oldenburger-turnerbund.de)

Tag	von	bis	Bezeichnung	Sportstätten	Lehrkräfte
Mo	16:30	17:30	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Anja Kuhlmann
Mo	19:45	20:45	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Daria Niesmieianova
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	16:30	17:30	Pilates 18-45 Jahre	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Sascha Valiguraite
Mi	18:00	19:00	Pilates Ü50	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Heike Raddatz
Do	18:30	19:30	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Daria Niesmieianova
Fr	08:45	09:45	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Franziska Krems
Fr	10:00	11:00	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Franziska Krems
Fr	11:15	12:15	Pilates	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Franziska Krems
Fr	17:00	18:00	Pilates *	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Caterina van Beers
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

Bei uns ist immer was los

WELLNESS



Leiterin des Angebotsbereiches: Caterina van Beers

Telefon: 0441-205280

Email: wellness@oldenburger-turnerbund.de

Über freie Plätze informieren Sie sich bitte in der OTB Geschäftsstelle oder über das Ampelsystem auf unserer Homepage (www.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	15:00	16:15	Yoga	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Mareike Wylenzek-Knetemann
Mi	19:30	20:45	Yoga	OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum	Andrea Beinke
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

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.