

Bei uns ist immer was los

JUDO

Abteilungsleiter: Jörn Syrbe, Tel. 0170 3203548

Dienstags

Judo spielend lernen (für 5- bis 7-Jährige)	15:30-16:30 Uhr	Haarenesch Gymn.-R. II <i>Imke Grohnert</i>
Judo für Kinder und Jugendliche (für 7 bis 14-Jährige)	16:30-18:00 Uhr	Haarenesch Gymn.-R. II <i>Miriam Reckow Jörn Syrbe</i>
Judo Fitness (für Erwachsene)	18:00-19:30 Uhr	Haarenesch Gymn.-R. II <i>Jörn Syrbe</i>

Mittwochs

G-Judo (für Menschen mit Beeinträchtigungen, Teilnahme nach Absprache)	19:00-20:30 Uhr	Gertrudenheim Oldenburg <i>Patrick Ohmstede Theresa Thäßler Jörn Syrbe</i>
---	-----------------	---

Donnerstags

Judo für Kinder (für 6 bis 14-Jährige)	16:30-18:00 Uhr	Haarenesch Gymn.-R. II <i>Imke Grohnert</i>
Judo Fitness (ab 15 Jahre, Erwachsene)	18:00-19:30 Uhr	Haarenesch Gymn.-R. II <i>Jörn Syrbe</i>

Freitags

Judo für Kinder und Jugendliche (für 7 bis 17-Jährige)	16:00-17:30 Uhr	Haarenesch Gymn.-R. II <i>Nils Hilgendorf</i>
Technik-Training (nach vorheriger Absprache)	17:30-18:30 Uhr	Haarenesch Gymn.-R. II <i>Nils Hilgendorf Jörn Syrbe</i>

Stand: 19.09.2018 (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 Inlinehockey
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 Stepaerobic
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 Schulferien

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg
DE84 2805 0100 0000 4330 03