

Bei uns ist immer was los

Fitness und mehr



Leiterin des Angebotsbereiches: Silke Wemken

Telefon: 0441-205280

Email: fitness@oldenburger-turnerbund.de

Nichtmitglieder oder Mitglieder (die erstmalig an einer Gruppe teilnehmen) zu einer 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/>)

Tag	von	bis	Bezeichnung	Sportstätten	Lehrkräfte
Mo	14:45	16:00	Spiel und Sport ab 60	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 2	Maria Hache
Mo	19:00	20:00	Bauch Beine Po	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. I	Insa Bonsack Silke Wemken
Di	09:00	10:00	Bodystyling	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. II	Barbara Amedick
Di	10:00	11:00	Gymnastik für Frauen	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. II	Barbara Amedick
Di	18:30	19:30	Gymnastik für Frauen	Turnhalle Cäcilienschule	Karin Kritzer-Grah
Di	18:30	19:30	Indoorcycling	OTB Sporthalle Haarenesch Foyer	Silke Wemken
Di	19:00	20:00	Crossfit	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. I	Frank Otterbach
Mi	20:30	22:30	Männerfitness	Spielhalle Feststraße	Silke Wemken
Do	10:00	11:00	Fit ab 60 I	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. II	Silke Wemken Brigitte Lübbers-Hermeling
Do	11:00	12:00	Fit ab 60 II	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. II	Silke Wemken Brigitte Lübbers-Hermeling
Do	17:45	18:45	Indoorcycling	OTB Sporthalle Haarenesch Foyer	Silke Dehle
Do	19:15	20:15	Zirkel Fit	Turnhalle Cäcilienschule	Deike Apeler
Fr	10:30	11:30	Fitnessgymnastik	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. II	Barbara Amedick
Fr	10:30	11:30	Indoorcycling	OTB Sporthalle Haarenesch Foyer	Silke Wemken
Fr	20:30	22:00	Freitagsmänner	Spielhalle Feststraße	Frank Kunert

Kursangebote ab 01.01.2022 (Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung (Anmeldung unter www.oldenburger-turnerbund.de/kursangebote))

Tag	von	bis	Bezeichnung	Sportstätten	Lehrkräfte
Mo	17:30	18:30	Zumba Fitness	Turnhalle Cäcilienschule	Sinja Schütte
Di	18:00	19:00	Body Xtreme	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. I	Inka Vollbrecht
Di	20:00	21:00	Les Mills Tone	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. I	Marvin Wender
Mi	18:00	19:00	Tae Bo	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. I	Kerstin Fricken
Mi	19:00	20:00	Zumba Fitness	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. I	Katharina Khalaf
Sa	09:30	10:30	Zumba Gold	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. I	Miryam Catalina Lavalle Aguilar
Sa	10:30	11:30	Zumba Fitness	OTB Sporthalle Haarenesch Gymn.-R. I	Miryam Catalina Lavalle Aguilar