

Bei uns ist immer was los

Fitness und mehr

Auskunft: Geschäftsstelle, Tel. 0441 20528-0



Fitness

Zumba	Mo 18:00-19:00	Haarenesch Gymn.-R. I	Sinja Schütte
Body Xtreme	Mo 19:00-20:00	Haarenesch Gymn.-R. I	Inka Vollbrecht
CrossFit	Mo 20:00-21:00	Haarenesch Gymn.-R. I	F.Otterbach/S.Wemken
BBP	Mo 19:30-20:30	Haarenufer I	Insa Bonsack/ Deike Apeler
Body-Styling für Frauen	Di 09:00-10:00	Haarenesch Gymn.-R. II	Barbara Amedick
Gymnastik für Frauen	Di 10:00-11:00	Haarenesch Gymn.-R. II	Barbara Amedick
Fitnessgymnastik	Di 19:00-20:00	Haarenesch Gymn.-R. I	Beate Hirsch
Tae Bo	Mi 18:00-19:00	Haarenesch Gymn.-R. I	Kerstin Fricken
Body-Fitness	Mi 19:00-20:00	Haarenesch Gymn.-R. I	Wenke Teebken
Zirkel-Fit	Do 19:00-20:00	Turnhalle Cäcilien-schule	Deike Apeler
Fitnessgymnastik für Frauen	Fr 09:30-10:30	Haarenesch Gymn.-R. II	Barbara Amedick
Fitness Oriental	Fr 15:30-16:45	Wellnessraum	Karin Kritzer-Grah
Workout of the week	Fr 18:00-19:00	Haarenesch Gymn.-R. I	versch.
Indoorcycling	Mo 18:30-19:30	Haarenesch Foyer	Walter Brand
Indoorcycling	Di 18:30-19:30	Haarenesch Foyer	Marco Liedtke
Indoorcycling	Mi 18:30-19:30	Haarenesch Foyer	Walter Brand
Indoorcycling	Fr 10:30-11:30	Haarenesch Foyer	Silke Wemken

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

Bauchtanz / Orientalischer Tanz, fortlaufende Angebote, Workshops und Anfängerkurse, Zeiten auf Anfrage

Gesundheitsstudio

gesundheitsorientiertes, geräteunterstütztes Muskelaufbau- und Herz-Kreislauftraining, Tel. (0441) 20528-18

Kursangebote:

siehe www.oldenburger-turnerbund.de > Kursangebote

(Nordic-) Walking, Zumba/ Zumba Gold, Laufen ohne Schnaufen, Pilates, ganzheitliches Gedächtnistraining, Rückenschule etc.

Für den Rücken

Rückenpower und Stretching Do 18.00-19:00 Cäcilien-schule Nicole Bischoff

Fit ab 50:

Frauen ab 50 J. Di 15:30-16:30 Wellnessraum Susanne Kuck-Stein
Frauen ab 50 J. Di 19:30-20:30 Haarenufer I Karin Kritzer-Grah
Frauen ab 50 J. Do 10:15-11:15 Haarenufer I B.Lübbers-Hermeling/
Silke Wemken

Musik liegt in der Luft – Tanzen 50+

Frauen ab 60 J. Mi 15:30-17:00 Gruppenraum, HE Ulrike Mählmann
Sport und Spiel ab 60: Männer/Frauen Fr 19:30-20:30 Haarenufer I Melina Polter
Sport für Ältere: Männer und Frauen Mo 15:30-16:30 Haarenesch Eigenregie
Sport für Ältere: Männer und Frauen Mi 17:00-18:00 Haarenufer I Winfried Klatt
Do 10:00-11:00 Wellnessraum Caterina van Beers

Im Freien:

Wandern siehe Angebotsübersicht Wandern/ Fit ab 50
Boule Tennisanlage Osterkampsweg 197
Boßeln (Oktober-April) Infos 0441/381697, Dr. Manfred Huppertz
Fit im Grünen Mi 10:30-11:30 Hundsmühler Höhe, NN
Parkplatz Tegelkamp

Für Männer:

Fitness ab 40 J. auf Anfrage Haarenufer I Silke Wemken
Sport und Spiel ab 60 J. Fr 20:30-22:00 Haarenufer I Frank Kunert
Faustball: ab 60 J. Fr 18:00-20:00 Cäcilien-schule Rudolf Gensior

Angebote zur Prävention bzw.: Rehabilitation: siehe Angebotsübersicht Gesundheitssport

Sportanlage Osterkampsweg

Tennis – Beachvolleyball - Bc
Osterkampsweg 197
26131 Oldenburg

Tel.: (0441) 4 08 90 70
Fax.: (0441) 4 08 90 71

Alltagstrainingsprogramm
Anfängerschwimmkurse Badr
Basketball Beachvolleyball
Bewegungsförderung im Säuglingsalter Bodystyling Boßeln
Cheerleading Chinesische He-nastik Crosstraining Einrad
Entspannung Erlebnissport
Jugendliche Faustball Fit
Grünen Fitness Funktionsgymnastik
Gedächtnistraining Gerätnastik
betriebliche/s Gesundheitsförderungsmanagement Gesundheitsgymnastik Handball
Herz-/ Kreislaufrehabilitation Hockergymnastik Inlineskating
hockey Indoorcycling Judo
Kinderturnclub Kinderturnkurse
Kursangebote Langhanteltraining
Laufen Leichtathletik Lunge-Club
Mini-Club Mini-Kinderturn
Mollig und Mobil Nordic Walking
Orientalischer Tanz Orientalische Trommeln Petanque
Präventionskurse QiGong Re-tationssport Rhythmische Sport-nastik Rollsport Ropeskipping
Schule Schwimmkurse Showakrobatik
Sport nach Krebs-erkrankung Sport für Sport für Behinderte Sport für Übergewichtige
Stepa TaeBo® Tanzen für Ältere Tischtennis Tribal
Turnerjugendgruppenwettbewerb (Volleyball Wandern Wassergymnastik
Wellness Wirbelsäulengymnastik Zumba® u.v.m.

Beratungszeiten im OTB-Haus

Mo - Fr 09.00-12.00 Uhr
Mo + Mi 15.00-17.00 Uhr*