

Bei uns ist immer was los

Gesundheitssport

Leiter des Angebotsbereiches: Kevin Hofmann

Telefon: 0441-2052818

Email: gesundheit@oldenburger-turnerbund.de



Tag	von	bis	Bezeichnung	Alter	Sportstätten	Lehrkräfte
Mo	09:15	10:15	Wirbelsäulengymnastik	45-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II	Anja Kuhlmann
Mo	17:00	17:45	Wirbelsäulengymnastik	50-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II	Charlotte Schrader
Mo	18:30	20:00	ab 01.10.23 Spiel und Sport für Männer	50-85 Jahre	Turnhalle Kneippstraße	Kevin Hofmann
Di	09:15	10:15	Gymnastik auf dem Hocker	70-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum	Marion Kugler
Di	10:15	11:15	Gymnastik auf dem Hocker	70-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum	Marion Kugler
Di	18:30	19:30	Fit auf dem Hocker	60-99 Jahre	Turnhalle Cäcilienchule	Karin Kritzer-Grah
Mi	08:30	09:30	Wirbelsäulengymnastik	45-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II	Petina Düman
Mi	10:00	11:00	Fit im Grünen	45-99 Jahre	Hundsmühler Höhe	Charlotte Schrader
Mi	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik	45-99 Jahre	Turnhalle Paulusschule	Winfried Klatt
Mi	19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik	45-99 Jahre	Turnhalle Paulusschule	Elena Preißler
Do	08:45	09:45	Faszientraining	30-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II	Marion Kugler
Do	09:00	10:00	Gedächtnistraining		OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum	Manuela Schneider- Kintscher
Do	10:10	11:10	Gedächtnistraining		OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum	Manuela Schneider- Kintscher
Do	11:15	12:15	AlltagsTrainingsProgramm	60-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum	Anja Kuhlmann
Do	17:15	18:15	Faszientraining	30-99 Jahre	Turnhalle Cäcilienchule	Petina Düman
Do	18:15	19:15	Rückenpower und Stretching	30-99 Jahre	Turnhalle Cäcilienchule	Petina Düman
Fr	09:15	10:15	AlltagsTrainingsProgramm	60-99 Jahre	OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II	Anja Kuhlmann

Bei uns ist immer was los

Gesundheitssport

Leiter des Angebotsbereiches: Kevin Hofmann

Telefon: 0441-2052818

Email: gesundheit@oldenburger-turnerbund.de

Rehasport Angebote (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung)

Tag	von	bis	Bezeichnung	Alter	Sportstätten	Lehrkräfte
Mo	08:25	09:10	Reha Lungensport		auf Anfrage	Anja Kuhlmann
Mo	10:30	11:15	Rehasport nach Brustkrebserkrankung		auf Anfrage	Anja Kuhlmann
Mo	11:30	12:15	Reha Wirbelsäulengymnastik		auf Anfrage	Petina Düman
Mo	18:00	18:45	amb. Herzsport Übungsgruppe		auf Anfrage	Anja Kuhlmann
Mo	18:00	18:45	amb. Herzsport Trainingsgruppe		auf Anfrage	Charlotte Schrader
Mi	14:30	15:15	Reha Wirbelsäulengymnastik		auf Anfrage	Reinhold Poppe
Do	15:45	16:30	Reha Lungensport		auf Anfrage	N.N.
Do	16:45	17:30	Reha Lungensport		auf Anfrage	N.N.
Do	17:30	18:15	Reha Wirbelsäulengymnastik		auf Anfrage	Reinhold Poppe
Fr	08:25	09:10	Reha Lungensport		auf Anfrage	Anja Kuhlmann