

Bei uns ist immer was los

Gesundheitssport



Auskunft: Geschäftsstelle, Tel. 0441 20528-0

Wirbelsäulengymnastik	Mo 18.00-18.45	Haarenufer II	Michael Peterwerth
Wirbelsäulengymnastik	Mi 08.30-09.15	Haarenesch Gymn.-R. I	Anja Kuhlmann
Wirbelsäulengymnastik	Mi 18.00-19.00	Haarenufer I	Winfried Klatt
Wirbelsäulengymnastik	Mi 19.00-20.00	Haarenufer I	Silke Wemken
Rückenpower und Stretching	Do 18.00-19.00	Cäcilien-schule	Nicole Bischoff
Fit im Grünen (Nordic Walking und mehr)	Mi 09.30-10.30	Tegelkamp Parkplatz	M. Schneider-Kintscher
AlltagsTrainingsProgramm (Fortg.)	Mi 11.00-12.00	Haarenesch Gymn.-R. II	Birgit Fesel
AlltagsTrainingsProgramm (Fortg.)	Do 15.15-16.15	Cäcilien-schule	Anja Kuhlmann
AlltagsTrainingsProgramm (Fortg.) (Warteliste, bitte Kontakt aufnehmen)	Fr 09.15-10.15	Haarenesch Gruppenr.	Anja Kuhlmann
Ganzheitliches Gedächtnistraining	Mo 10.30-11.30	Haarenesch Gruppenr.	M. Schneider-Kintscher
	Do 09.15-10.15	Haarenesch Gruppenr.	M. Schneider-Kintscher

Gesundheitsstudio:

Gesundheitsorientiertes, geräteunterstütztes Muskelaufbau- und Herz-Kreislauftraining Tel. (0441) 2052818

Kursangebote (s. oldenburger-turnerbund.de → Kursangebote):

Aktiv und Gesund (Kombinationskurs Bewegung und Ernährung)
Bewegen statt schonen
Fit und Gesund
Laufen ohne Schnaufen
Moveto
Nordic Walking
Rücken-Aktiv
Rückenschule (KddR)
Schulter/Nacken Spezial
Zumba Gold

Zur Rehabilitation (ärztliche Verordnung erforderlich! Angebote dürfen nur nach

vorheriger Kontaktaufnahme aufgesucht werden, Tel.: 0441-205280):

Funktionstraining	Mo 09.30-10.00	Haarenesch Gymn.-R. II	Anja Kuhlmann
Funktionstraining	Mi 09.30-10.00	Haarenesch Gymn.-R. II	Anja Kuhlmann
Sport nach Brustkrebserkrankung	Mo 10.10-10.55	Haarenesch Gymn.-R. II	Anja Kuhlmann
Amb. Herzgruppe 70-100 Watt (Übungsgr.)	Mo 19.00-20.15	Cäcilien-schule	Anja Sgraja
Amb. Herzgruppe ab 100 Watt (Trainingsgr)	Mo 19.00-20.15	Haarenufer II	Michael Peterwerth Charlotte Schrader
Reha Wirbelsäulengymnastik	Mo 11:05-11:50	Haarenesch Gymn.-R. II	Anja Kuhlmann
Reha Wirbelsäulengymnastik	Mi 10:10-10:55	Haarenesch Gymn.-R. II	Birgit Fesel
Reha Wirbelsäulengymnastik	Do 17:30-18:15	Haarenesch Gymn.-R. I	Reinhold Poppe
Lungensport	Mo 08:30-09:15	Haarenesch Gymn.-R. II	Michael Peterwerth
Lungensport	Di 18:00-18:45	Haarenesch Gymn.-R. I	Michael Peterwerth
Lungensport	Do 16:30-17:15	Cäcilien-schule	Anja Kuhlmann

Gesundheitsprechstunde nach Absprache

Fast 400 Angebote in mehr als 50 Angebotsbereichen hält der Oldenburger Turnerbund (OTB) wöchentlich für die Oldenburger Bürger bzw. die des Umlandes vor. Personen, die unentschlossen in der Wahl eines für sie geeigneten Bewegungsangebotes sind, haben Sie die Möglichkeit einen Termin für ein kostenfreies persönliches Beratungsgespräch zu vereinbaren. Dort stehen Ihnen kompetente Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Die Terminvereinbarung kann unter Telefon (0441) 20528-18 vorgenommen werden.

Stand: 11.02.2019(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
Mölig und Mobil Nordic Walking
Orientalischer Tanz Orientalisches Trommeln
Petanque Pilates
Präventionskurse QiGong
Rehabilitationssport Rhythmische Sportgymnastik
Rollsport Ropeskipping Rückenschule
Schwimmkurse Showakrobatik Sportakrobatik
Sport nach Brustkrebserkrankung
Sport für Ältere 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