

Bei uns ist immer was los

Fit ab 60

Auskunft: Geschäftsstelle, Tel. 0441 20528-0

Fit ab 60: Frauen

Sanfte Fitness für Frauen	Di 15:30-16:30	Wellnessraum, HU	Susanne Kuck-Stein
Gymnastik für Frauen	Di 19:30-20:30	Haarenufer I	Karin Kritzer-Grah
Fitness für Frauen	Do 10:15-11:15	Haarenufer I	B. Lübbers-Hermeling
Fit auf dem Hocker	.Fr 19:30-20:30	Haarenufer I	Silke Wemken
			Melina Polter

Fit ab 60: Männer

Sport und Spiel für Männer ab 60 J.	Fr 20:30-22:00	Haarenufer I	Frank Kunert
Volleyball für Männer ab 60 J.	Fr 18:00-19:30	Haarenufer I	Klaus Becker
Faustball: Männer ab 60 J.	Fr 18:00-20:00	Cäcilienchule	Rudolf Gensior
Musik liegt in der Luft – Tanzen 50+	Mi 15:30-17:00	Gruppenraum, HE	Ulrike Mählmann

Fit ab 60: für sie und ihn

Sport und Spiel: Männer und Frauen	Mo 15:00-16:30	Haarenesch	Eigenregie
Sport und Spiel: Männer und Frauen	Mi 17:00-18:00	Haarenufer I	Winfried Klatt
Sport für Ältere: Männer und Frauen	Do 10:00-11:00	Wellnessraum, HU	Caterina van Beers
Zumba Gold	Sa 09:30-10:30	Haarenesch Gymn.R. I	Miryam Lavalle

Gymnastik im Sitzen

Gymnastik im Sitzen	Di 09:15-10:15	Gruppenraum HE	Waltraut Möhring
Gymnastik im Sitzen	Di 10:30-11:30	Gruppenraum HE	Waltraut Möhring
Gymnastik im Sitzen	Mi 10:00-11:00	Gemeindehaus	Waltraut Möhring
		Bümmerstede, Erikaweg 10	

Für den Rücken:

Wirbelsäulengymnastik	Mo 18:00-18:45	Haarenufer II	Michael Peterwerth
Wirbelsäulengymnastik	Mi 08:30-09:15	Haarenesch Gymn.-R. II	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	Cäcilienchule	Nicole Bischoff

AlltagsTrainingsProgramm

Fortgeschrittene	Mi 11:00-12:00	Haarenesch Gymn.-R. II	Birgit Fesel
Fortgeschrittene	Do 15:15-16:15	Cäcilienchule	Anja Kuhlmann
Fortgeschrittene (Warteliste)	Fr 09:15-10:15	Haarenesch Gruppenr.	Anja Kuhlmann

Gedächtnistraining:

Gedächtnistraining	Mo 10:30-11:30	Gruppenraum HE	M.Schneider-Kintscher
Gedächtnistraining	Do 09:15-10:15	Gruppenraum HE	M.Schneider-Kintscher

Im Freien:

Wandern Männer und Frauen ca. 12 km., sonntags 14-tägig		Anne Dobrat	
Wandern Männer ca. 20-28 km, dienstags 14-tägig		Dieter Finck	
Boßelgruppe, samstags 09-13 Uhr		Andreas von der Heide	
Boule vormittags ab 10:30 freies Spiel		Tennisanlage Osterkampsweg 197	
Fit im Grünen (Nordic Walking und mehr)	Mi 09:30-10:30	Hundsmühler Höhe, Parkplatz Tegelkamp	

Wellness: siehe Angebotsübersicht „Wellness“

Pilates, Yoga

Kursangebote: siehe www.oldenburger-turnerbund.de > Kursangebote

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

Gesundheitsstudio:

gesundheitsorientiertes, geräteunterstütztes Muskelaufbau- und Herz-Kreislauftraining, Tel. (0441) 20528-19

Angebote zur Rehabilitation:

siehe Angebotsübersicht „Gesundheitssport“

Gesundheitssprechstunde 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 die Möglichkeit einen Termin für ein kostenfreies persönliches Beratungsgespräch in der OTB-Gesundheitssprechstunde zu vereinbaren. Dort stehen Ihnen kompetente Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Die Terminvereinbarung kann unter Telefon (0441) 20528-18 vorgenommen werden.

Stand: 21.03.2019 (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
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 Übergewichtige
Stepper
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