

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 18:30-19:30	Turnhalle Cäcilienchule	Karin Kritzer-Grah
Sanfte Fitness	Mi 09:45-10:45	Wellnessraum, HU	Susanne Kuck-Stein
Fit ab 60 I	Do 10:00-10:45	Haarenesch Gymn. R II	B. Lübbes-Hermeling
Fit ab 60 II	Do 11:00-11:45	Haarenesch Gymn. R II	Barbara Amedick

Fit ab 60: Männer

Sport und Spiel für Männer ab 60 J.	Fr 20:30-22:00	auf Anfrage	Frank Kunert
-------------------------------------	----------------	-------------	--------------

Fit ab 60: für sie und ihn

Sport und Spiel ab 60	Mo 14:45-16:15	Haarenesch	Maria Hache
Sport für Ältere	Mi 17:00-18:00	Turnhalle Paulus Schule	Winfried Klatt
Sport für Ältere: Männer und Frauen	Do 10:00-11:00	Wellnessraum, HU	Caterina van Beers
<i>Angebot ist voll, freie Plätze auf Anfrage</i>			
Musik liegt in der Luft – Tanzen 50+	Mi 15:30-17:00	Gruppenraum, HE	Ulrike Mähmann
Zumba Gold	Sa 09:30-10:30	Haarenesch Gymn.R. I	Miryam Lavalle

Gymnastik im Sitzen (z.Zt. keine freien Plätze)

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 Bümmerstede, Erikaweg 10	Waltraut Möhring

Fit auf dem Hocker	.Fr 18:30-19:30	Haarenesch Gymn. R I	Melina Polter
--------------------	-----------------	----------------------	---------------

Alltag in Bewegung

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

Gedächtnistraining:

Gedächtnistraining	Zeiten auf Anfrage		
--------------------	--------------------	--	--

Im Freien:

Wandern Männer und Frauen ca. 12 km., sonntags 14-tägig	Ulrike und Holger von der Heide
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

Gesundheitsstudio:

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

Angebote zur Rehabilitation: siehe Angebotsübersicht „Rehabilitation“

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: 14.10.2020 (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

AlltagstrainingsProgram (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
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 Männer Sport für Übergewichtige
Stapaerobic 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