

FIT DURCH DEN SOMMER

Ferienangebote der Turnabteilung des Oldenburger
Turnerbundes vom 04. Juli bis 14. August 2019



Zumba

Montag 18:00 – 19:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

BodyXtreme

Montag 19:00 – 20:00 Halle Haarenesch Gymnastikraum I

Fitnessgymnastik (Männer und Frauen)

Dienstag 10:00 – 11:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum II

Tae Bo

Mittwoch 18:00 – 19:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Zirkel-Fit

Donnerstag 19:00 – 20:00 Sporthalle Cäcilienchule, Haarenufer 11

Workout of the week

Freitag 18:00 – 19:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Tribal zum Kennenlernen (Kurs) bis 29.07.2019

Montag 17:45 – 19:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum II

Fitness Oriental

Dienstag 19:00 – 20:15 Halle Haarenesch, Gymnastikraum II

Orientalischer Tanz (Basics bis Fortgeschritten)

Mittwoch 18:00 – 19:15 Halle Haarenesch, Gymnastikraum II

Bauchtanz Anfänger (Kurs)

Donnerstag 19:30 – 20:30 Halle Haarenesch, Gymnastikraum II

Männerfitness ab 40

Mittwoch 20:00 – 21:30 Sporthalle BZTG, Straßburger Str.

Hockergymnastik

Donnerstag 10:00 – 11:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Sanfte Fitness

Donnerstag 11:15 - 12:15 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Wirbelsäulengymnastik

Montag 17:15 – 18:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Mittwoch 08:30 – 09:15 Halle Haarenesch, Gymnastikraum II

Mittwoch 19:00 – 20:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Yoga (Kurs) – nur mit vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich

Montag 11:30 – 12:45 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Montag 18:00 – 19:15 Sporthalle Cäcilienchule, Haarenufer 11

Dienstag 19:00 – 20:15 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Donnerstag 08:30 – 09:45 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Pilates (Kurs) – nur mit vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich

Mittwoch 15:00 – 16:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Mittwoch 16:15 – 17:15 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

Freitag 17:00 – 18:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum I

AlltagsTrainingsProgramm

Mittwoch 11:00 – 12:00 Halle Haarenesch, Gymnastikraum II

Donnerstag 15:15 – 16:15 Sporthalle Cäcilienchule

Freitag 09:15 – 10:15 Halle Haarenesch, Gruppenraum

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Montag 10:30 – 11:30 Halle Haarenesch, Gruppenraum

Donnerstag 09:15 – 10:15 Halle Haarenesch, Gruppenraum

Fit im Grünen

Mittwoch 09:30 – 10:30 Hundsmühler Höhe