

Bei uns ist wieder was los

NEUER SPORTALLTAG IM OTB

Kurszeitraum: 11.05.-31.05.2020

Anmeldung: OTB-Internetseite oder telefonisch.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahmebestätigung durch die OTB Geschäftsstelle!

Um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahmemöglichkeit zu gewährleisten, ist vorerst nur eine Anmeldung pro Person möglich. Bei freien Kapazitäten, werden auch weitere Anmeldungen berücksichtigt.

Alle Angebote finden auf der Haareneschwiese (Haareneschstraße 64) hinter der OTB Sporthalle statt.

Kurs-Nr.	Freie Plätze Stand 14.05.20	Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort	Angebotsleitung
08820	1	Body Xtreme	Mo	17:45-18:30	Sektor 2	Inka Vollbrecht
05320	2	Bodystyling für Frauen	Di	09:30-10:15	Sektor 4	Barbara Amedick
08220	4	Crosstraining/Bodyweighttraining	Mo	20:00-20:45	Sektor 1	Frank Otterbach
08620	3	Fitness für Tänzerinnen	Fr	17:00-17:45	Sektor 1	Melina Polter
05520	1	Fitnessgymnastik	Fr	09:30-10:15	Sektor 4	Barbara Amedick
05620	6	Hatha Yoga (Mittelstufe)	Mi	08:45-09:30	Sektor 2	Gilda Rosales-de Boer
05720	5	Hatha Yoga (Mittelstufe)	Mi	09:45-10:30	Sektor 2	Gilda Rosales-de Boer
05920	3	Hatha Yoga (sanfte Mittelstufe Senioren)	Do	17:00-17:45	Sektor 1	Gilda Rosales-de Boer
05820	1	Hatha Yoga (sanfte Mittelstufe)	Do	16:00-16:45	Sektor 1	Gilda Rosales-de Boer
04920	1	Outdoorocycling	Do	10:30-11:15	Sektor 0	Silke Wemken
07220	1	Pilates	Di	11:00-11:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
07420	1	Pilates	Do	11:00-11:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
07920	8	Wirbelsäulengymnastik	Mi	08:30-09:15	Sektor 4	Petina Düman
08020	9	Wirbelsäulengymnastik	Mi	16:00-16:45	Sektor 1	Elke Dobrunz
08120	1	Wirbelsäulengymnastik	Mi	17:00-17:45	Sektor 1	Elke Dobrunz
06320	1	Yoga	Di	10:00-10:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
06420	6	Yoga	Mi	10:00-10:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
06620	6	Yoga	Fr	10:00-10:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
05120	ausgebucht	Body Xtreme	Mo	18:45-19:30	Sektor 2	Inka Vollbrecht
05420	ausgebucht	Gymnastik für Frauen	Di	10:30-11:15	Sektor 4	Barbara Amedick
06020	ausgebucht	Orientalischer Tanz	Di	18:30-19:15	Sektor 4	Sina Schröder, Olga Schwarzkopf
06120	ausgebucht	Orientalischer Tanz	Mi	18:45-19:30	Sektor 2	Antje Neumann, Kerstin Gade
04720	ausgebucht	Outdoorocycling	Mo	18:30-19:15	Sektor 0	Silke Wemken
04820	ausgebucht	Outdoorocycling	Di	18:30-19:15	Sektor 0	Marco Liedtke
05020	ausgebucht	Outdoorocycling	Fr	10:30-11:15	Sektor 0	Silke Wemken
07120	ausgebucht	Pilates	Mo	15:00-15:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
07320	ausgebucht	Pilates	Mi	15:00-15:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
07520	ausgebucht	Pilates	Fr	15:00-15:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
06720	ausgebucht	Sanfte Fitness	Mo	11:00-11:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
06820	ausgebucht	Sanfte Fitness	Mi	11:00-11:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
06920	ausgebucht	Sanfte Fitness	Do	15:00-15:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
07020	ausgebucht	Sanfte Fitness	Fr	11:00-11:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
07620	ausgebucht	Standing Pilates	Mo	17:00-17:45	Sektor 1	Heike Raddatz
07720	ausgebucht	Standing Pilates	Mi	17:45-18:30	Sektor 2	Heike Raddatz
04620	ausgebucht	Tae Bo	Mi	18:00-18:45	Sektor 1	Kerstin Fricken
08920	ausgebucht	Tae Bo	Mi	19:00-19:45	Sektor 1	Kerstin Fricken
07820	ausgebucht	Wirbelsäulengymnastik	Mo	18:00-18:45	Sektor 1	Elke Dobrunz
06220	ausgebucht	Yoga	Mo	10:00-10:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
06520	ausgebucht	Yoga	Do	10:00-10:45	Sektor 1	Caterina v. Beers
08520	ausgebucht	Zumba	Do	18:30-19:15	Sektor 4	Sinja Schütte
05220	ausgebucht	Zumba Fitness	Sa	10:30-11:15	Sektor 4	Miryam Lavallo
08720	ausgebucht	Zumba Fitness	Sa	11:30-12:15	Sektor 4	Miryam Lavallo
09020	ausgebucht	Zumba Fitness	Sa	12:30-13:15	Sektor 4	Katja Lichter

Weitere Kurse in Vorbereitung

Stand: 13.05.2020 (Änderungen vorbehalten)

Bei uns ist wieder was los

GESUNDHEITSSTUDIO IM GRÜNEN

Kurszeitraum: 11.05.-31.05.2020

Anmeldung: OTB-Internetseite (unter Gesundheitsstudio- Kursangebote) oder telefonisch unter 0441-205280

Teilnahmevoraussetzung: Nur für Mitglieder des OTB-Gesundheitsstudios

Teilnahmebestätigung durch die OTB Geschäftsstelle!

Bitte ein großes Handtuch und zwei Wasserflaschen mitbringen. Die Angebote finden ausschließlich im Freien statt. Bitte entsprechende Bekleidung tragen.

Kurs-Nr.	Freie Plätze		Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort	Angebotsleitung
	14.05.20	Stand					
s0120		1	Allgemeines Training	Di	10:15-11:00	Sektor 3	Anja Kuhlmann
s0220		1	Allgemeines Training	Di	11:15-12:00	Sektor 3	Anja Kuhlmann
s1920		3	Allgemeines Training	Mi	16:45-17:30	Sektor 2	Anja Kuhlmann
s2020		4	Allgemeines Training	Do	16:00-16:45	Hundsmühler Höhe	Anja Kuhlmann
s1220		1	Allgemeines Training	Fr	10:15-11:00	Sektor 3	Anja Kuhlmann
s1320		1	Allgemeines Training	Fr	11:15-12:00	Sektor 3	Anja Kuhlmann
s2320	ausgebucht		Bauch-Beine-Po	Mo	12:15-13:00	Sektor 3	Melina Polter
s2420		3	Cardio Workout	Mo	13:15-14:00	Sektor 3	Melina Polter
s2620		3	Cardio Workout	Di	15:30-16:15	Sektor 4	Melina Polter
s2520		2	Full Body Workout	Di	14:30-15:15	Sektor 4	Melina Polter
s3420		3	ganzheitliches Fascientraining	Do	10:30-11:15	Sektor 4	Marion Kugler
s3220		3	Good morning Stretching	Mi	10:15-11:00	Sektor 3	Melina Polters
s2920		2	Kratftraining mit dem eigenen Körpergewicht (Fortgeschrittene)	Mo	18:15-19:00	Sektor 3	Marcel Janota
s3320		3	Kratftraining mit dem eigenen Körpergewicht (Fortgeschrittene)	Fr	18:15-19:00	Sektor 3	Marcel Janota
s0420		3	Rückenfit	Mi	16:15-17:00	Sektor 3	Reinhold Poppe
s0520	ausgebucht		Rückenfit	Mi	17:15-18:00	Sektor 3	Reinhold Poppe
s1120		2	Rückenfit	Do	18:15-19:00	Sektor 3	Reinhold Poppe
s3120		3	Rückenpower	Mi	11:15-12:00	Sektor 3	Melina Polters
s1820		3	Yoga	Mo	17:15-18:00	Sektor 3	Anja Sgraja
s0820		2	Zirkeltraining	Do	11:15-12:00	Sektor 3	Reinhold Poppe
s1520		3	Zirkeltraining	Sa	11:15-12:00	Sektor 3	Reinhold Poppe
s1620	ausgebucht		Zirkeltraining	Sa	12:15-13:00	Sektor 3	Reinhold Poppe

Stand: 15.05.2020 (Änderungen vorbehalten)

Bei uns ist wieder was los

GESUNDHEITSSTUDIO IM GRÜNEN

Kurszeitraum: 11.05.-31.05.2020

Anmeldung: OTB-Internetseite (unter Gesundheitsstudio- Kursangebote) oder telefonisch unter 0441-205280

Teilnahmevoraussetzung: Nur für Mitglieder des OTB-Gesundheitsstudios

Teilnahmebestätigung durch die OTB Geschäftsstelle!

Bitte ein großes Handtuch und zwei Wasserflaschen mitbringen. Die Angebote finden ausschließlich im Freien statt. Bitte entsprechende Bekleidung tragen.

Kurs-Nr.	Freie Plätze		Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort	Angebotsleitung
	14.05.20	Stand					
s0120		1	Allgemeines Training	Di	10:15-11:00	Sektor 3	Anja Kuhlmann
s0220		1	Allgemeines Training	Di	11:15-12:00	Sektor 3	Anja Kuhlmann
s1920		3	Allgemeines Training	Mi	16:45-17:30	Sektor 2	Anja Kuhlmann
s2020		4	Allgemeines Training	Do	16:00-16:45	Hundsmühler Höhe	Anja Kuhlmann
s1220		1	Allgemeines Training	Fr	10:15-11:00	Sektor 3	Anja Kuhlmann
s1320		1	Allgemeines Training	Fr	11:15-12:00	Sektor 3	Anja Kuhlmann
s2320	ausgebucht		Bauch-Beine-Po	Mo	12:15-13:00	Sektor 3	Melina Polter
s2420		3	Cardio Workout	Mo	13:15-14:00	Sektor 3	Melina Polter
s2620		3	Cardio Workout	Di	15:30-16:15	Sektor 4	Melina Polter
s2520		2	Full Body Workout	Di	14:30-15:15	Sektor 4	Melina Polter
s3420		3	ganzheitliches Fascientraining	Do	10:30-11:15	Sektor 4	Marion Kugler
s3220		3	Good morning Stretching	Mi	10:15-11:00	Sektor 3	Melina Polters
s2920		2	Kratftraining mit dem eigenen Körpergewicht (Fortgeschrittene)	Mo	18:15-19:00	Sektor 3	Marcel Janota
s3320		3	Kratftraining mit dem eigenen Körpergewicht (Fortgeschrittene)	Fr	18:15-19:00	Sektor 3	Marcel Janota
s0420		3	Rückenfit	Mi	16:15-17:00	Sektor 3	Reinhold Poppe
s0520	ausgebucht		Rückenfit	Mi	17:15-18:00	Sektor 3	Reinhold Poppe
s1120		2	Rückenfit	Do	18:15-19:00	Sektor 3	Reinhold Poppe
s3120		3	Rückenpower	Mi	11:15-12:00	Sektor 3	Melina Polters
s1820		3	Yoga	Mo	17:15-18:00	Sektor 3	Anja Sgraja
s0820		2	Zirkeltraining	Do	11:15-12:00	Sektor 3	Reinhold Poppe
s1520		3	Zirkeltraining	Sa	11:15-12:00	Sektor 3	Reinhold Poppe
s1620	ausgebucht		Zirkeltraining	Sa	12:15-13:00	Sektor 3	Reinhold Poppe

Stand: 15.05.2020 (Änderungen vorbehalten)