

Bei uns ist wieder was los

NEUER SPORTALLTAG IM OTB

KURSANGEBOT

Kurszeitraum: 02.06.-15.07.2020

Anmeldung: OTB-Internetseite oder telefonisch.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahmebestätigung durch die OTB Geschäftsstelle

Kurs-Nr.:	Tag	Zeiten	Angebot	Sportstätten	Übungsleiter/innen
#12320	Do	15:00 - 16:00	AlltagsTrainingsProgramm /Fortgeschrittene	Haareneschwiese Sektor 4	Anja Kuhlmann
#12420	Fr	09:15 - 10:15	AlltagsTrainingsProgramm/ Fortgeschrittene	Haareneschwiese Sektor 3	Anja Kuhlmann
#12220	Mi	11:00 - 12:00	AlltagsTrainingsProgramm/Fortgeschrittene	Haareneschwiese Sektor 3	Birgit Fescl
#09620	Mo	19:30 - 20:30	Bauch Beine Po	Sporthalle Haarenufer I	Insa Bonsack, Deike Apeler
#09420	Mo	19:00 - 20:00	Body Xtreme 1-AUSGEBUCHT	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3	Inka Vollbrecht
#09520	Fr	18:00 - 19:00	Body Xtreme 2	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3	Inka Vollbrecht
#09820	Di	09:00 - 10:00	Bodystyling	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3	Barbara Amedick
#09720	Mo	20:15 - 21:15	Crossfit	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3	Frank Otterbach
#13620	Mo	09:45-10:15	Familienangebot - Bewegungslandschaft für Kinder von 1-10 Jahren	Gymnastikraum I Haarenesch	Christopher Moder
#13720	Mo	10:30-11:00	Familienangebot - Bewegungslandschaft für Kinder von 1-10 Jahren	Gymnastikraum I Haarenesch	Christopher Moder
#13820	Mo	15:00-15:30	Familienangebot - Bewegungslandschaft für Kinder von 1-10 Jahren	Gymnastikraum I Haarenesch	Max Lange
#13920	Mo	15:45-16:15	Familienangebot - Bewegungslandschaft für Kinder von 1-10 Jahren	Gymnastikraum I Haarenesch	Max Lange
#14020	Mo	16:30-17:00	Familienangebot - Bewegungslandschaft für Kinder von 1-10 Jahren	Gymnastikraum I Haarenesch	Max Lange
#14120	Mi	10:30-11:00	Familienangebot - Bewegungslandschaft für Kinder von 1-10 Jahren	Gymnastikraum I Haarenesch	Dorit Oetje
#14220	Mi	11:15-11:45	Familienangebot - Bewegungslandschaft für Kinder von 1-10 Jahren	Gymnastikraum I Haarenesch	Dorit Oetje
#14320	Fr	09:00-09:30	Familienangebot - Bewegungslandschaft für Kinder von 1-10 Jahren	Gymnastikraum I Haarenesch	Susanne Will
#14420	Fr	09:45-10:15	Familienangebot - Bewegungslandschaft für Kinder von 1-10 Jahren	Gymnastikraum I Haarenesch	Susanne Will
#10520	Do	10:15 - 11:15	Fitness für Frauen 1	Sporthalle Haarenufer I	Brigitte Lübbers-Hermeling
#10620	Do	10:15 - 11:15	Fitness für Frauen 2	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 1	Barbara Amedick
#10920	Fr	09:30 - 10:30	Fitnessgymnastik	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3	Barbara Amedick
#10020	Di	19:00 - 19:45	Fitnessgymnastik 1-AUSGEBUCHT	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3	Beate Hirsch
#10120	Di	20:00 - 20:45	Fitnessgymnastik 2	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3	Beate Hirsch
#11820	Do	10:30 - 11:30	Ganzheitliches Fascientraining	Haareneschwiese Sektor 4	Marion Kugler
#12820	Di	15:30 - 16:30	Gymnastik 50+/Sanfte Fitness	Gymnastikraum I Haarenesch	Susanne Kuck-Stein
#09920	Di	10:15 - 11:15	Gymnastik für Frauen	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3	Barbara Amedick
#10220	Di	19:30 - 20:30	Gymnastik für Frauen	Sporthalle Haarenufer I	Karin Kritzer-Grah
#11120	Mo	18:15 - 19:00	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht	Haareneschwiese Sektor 3	Marcel Janota
#12120	Fr	18:15 - 19:15	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht	Haareneschwiese Sektor 3	Marcel Janota
#14720	Mo	15:30-16:30	Pilates	Sporthalle Haarenufer II	Susanne Kuck-Stein
#12520	Di	08:15 - 09:15	Pilates	Sporthalle Haarenufer II	Susanne Kuck-Stein
#12620	Di	09:30 - 10:30	Pilates	Sporthalle Haarenufer II	Susanne Kuck-Stein
#14620	Mi	11:00-12:00	Pilates	Sporthalle Haarenufer II	Susanne Kuck-Stein
#13120	Do	21:00 - 22:00	Pilates	Gymnastikraum I Haarenesch	Angelika Flügge
#13220	Fr	08:45-09:45	Pilates	Sporthalle Haarenufer II	Angelika Flügge
#13320	Fr	10:00 - 11:00	Pilates	Sporthalle Haarenufer II	Angelika Flügge
#13520	Fr	11:15 - 12:15	Pilates	Sporthalle Haarenufer II	Angelika Flügge
#11920	Do	16:30 - 17:15	Rückenfit	Haareneschwiese Sektor 3	Reinhold Poppe
#12020	Do	18:15 - 19:15	Rückenpower und Stretching-AUSGEBUCHT	Haareneschwiese Sektor 4	Nicole Bischoff
#14520	Mi	09:45-10:45	Sanfte Fitness	OTB Sporthalle Haarenufer II	Susanne Kuck-Stein
#10320	Mi	17:45 - 18:45	Tae Bo 1-AUSGEBUCHT	Gymnastikraum I Haarenesch	Kerstin Fricken
#10420	Mi	19:00 - 20:00	Tae Bo 2	Gymnastikraum I Haarenesch	Kerstin Fricken
#13420	Fr	10:45 - 12:00	Vinyasa Yoga	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 1	Daniela Anil
#11020	Mo	18:00 - 18:45	Wirbelsäulengymnastik	Sporthalle Haarenufer II	Michael Peterwerth
#11220	Mi	08:30 - 09:15	Wirbelsäulengymnastik	Haareneschwiese Sektor 4	Petina Düman
#11320	Mi	16:00 - 16:45	Wirbelsäulengymnastik	Haareneschwiese Sektor 1	Elke Dobrunz
#11420	Mi	17:00 - 17:45	Wirbelsäulengymnastik	Haareneschwiese Sektor 1	Elke Dobrunz
#11520	Mi	18:15 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	Sporthalle Haarenufer I	Winfried Klatt
#11720	Mi	19:15 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik	Sporthalle Haarenufer I	Silke Wemken
#11620	Mi	18:45 - 19:45	Wirbelsäulengymnastik Schulter-Nacken"	Haareneschwiese Sektor 4	Heike Raddatz
#12720	Di	11:30 - 12:45	Yoga	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 1	Daniela Anil
#12920	Mi	08:15 - 09:30	Yoga	Sporthalle Haarenufer II	Gilda Rosales-de Boer
#13020	Do	17:00 - 18:15	Yoga	Gymnastikraum I Haarenesch	Gilda Rosales-de Boer
#10720	Do	18:00 - 18:45	Zirkel Fit 1-AUSGEBUCHT	Turnhalle Cäcilienschule	Deike Apeler
#10820	Do	19:00 - 19:45	Zirkel Fit 2	Turnhalle Cäcilienschule	Deike Apeler
#09120	Mo	17:45 - 18:45	Zumba Fitness-AUSGEBUCHT	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3	Sinja Schütte
#09320	Sa	10:45 - 12:15	Zumba Fitness/ Strong by Zumba-AUSGEBUCHT	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 2 und 3	Miriam Lavalle
#09220	Sa	09:30 - 10:30	Zumba Gold	OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 2 und 3	Miriam Lavalle

Stand: 30.05.2020 (Änderungen vorbehalten)