

# FIT DURCH DEN SOMMER

Kursangebote der Turnabteilung des Oldenburger Turnerbundes vom  
16. Juli bis 26. August 2020

**Teilnahme NUR nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich!**  
[www.oldenburger-turnerbund.de/kursangebote](http://www.oldenburger-turnerbund.de/kursangebote) oder telefonisch 0441-205280

## Zumba

|         |               |  |
|---------|---------------|--|
| Montag  | 17:45 – 18:45 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
| Samstag | 09:30 – 10:30 | OTB Sporthalle Haarenesch, Sektor 3        |
| Samstag | 10:45 – 11:45 | OTB Sporthalle Haarenesch, Sektor 3        |

## Body Xtreme bis 17.08.2020

|        |               |  |
|--------|---------------|--|
| Montag | 19:00 – 20:00 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|--------|---------------|--|

## Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht ab 10.08.2020

|        |               |                          |
|--------|---------------|--------------------------|
| Montag | 18:15 – 19:15 | Haareneschwiese Sektor 3 |
|--------|---------------|--------------------------|

## Bauch Beine Po

|        |               |                                     |
|--------|---------------|-------------------------------------|
| Montag | 19:15 – 20:15 | OTB Sporthalle Haarenesch, Sektor 3 |
|--------|---------------|-------------------------------------|

## CrossFit ab 10.08.2020

|        |               |  |
|--------|---------------|--|
| Montag | 20:15 – 21:15 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|--------|---------------|--|

## Bodystyling

|          |               |  |
|----------|---------------|--|
| Dienstag | 09:00 – 10:00 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|----------|---------------|--|

## Fitnessgymnastik

|          |               |  |
|----------|---------------|--|
| Dienstag | 10:15 – 11:15 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|----------|---------------|--|

## Fitnessgymnastik/Strong by Zumba

|          |               |  |
|----------|---------------|--|
| Dienstag | 19:00 – 20:00 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|----------|---------------|--|

## Tae Bo bis 12.08.2020

|          |               |                                     |
|----------|---------------|-------------------------------------|
| Mittwoch | 18:00 – 19:00 | OTB Sporthalle Haarenesch, Sektor 3 |
|----------|---------------|-------------------------------------|

## Fit ab 60

|            |               |                                     |
|------------|---------------|-------------------------------------|
| Donnerstag | 10:15 – 11:15 | OTB Sporthalle Haarenesch, Sektor 1 |
|------------|---------------|-------------------------------------|

## Zirkel-Fit

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

## Orientalischer Tanz (Anfänger/Basics)

|        |               |   |
|--------|---------------|---|
| Montag | 19:30 – 20:30 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum II |
|--------|---------------|---|

## Orientalischer Tanz für alle

|          |               |  |
|----------|---------------|--|
| Mittwoch | 18:30 – 20:00 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|----------|---------------|--|

|         |               |                          |
|---------|---------------|--------------------------|
| Freitag | 17:00 – 18:00 | Haareneschwiese Sektor 4 |
|---------|---------------|--------------------------|

## Wirbelsäulengymnastik

|        |               |                          |
|--------|---------------|--------------------------|
| Montag | 16:00 – 17:00 | Haareneschwiese Sektor 4 |
|--------|---------------|--------------------------|

|        |               |                          |
|--------|---------------|--------------------------|
| Montag | 17:00 – 18:00 | Haareneschwiese Sektor 4 |
|--------|---------------|--------------------------|

|        |               |  |
|--------|---------------|--|
| Montag | 18:00 – 18:45 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|--------|---------------|--|

|          |               |                                     |
|----------|---------------|-------------------------------------|
| Mittwoch | 19:00 – 20:00 | Spielhalle BZTG, Straßburger Straße |
|----------|---------------|-------------------------------------|

## Ganzheitliches Fascientraining

|            |               |   |
|------------|---------------|---|
| Donnerstag | 10:30 – 11:30 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum II |
|------------|---------------|---|

## Rückenfit

|            |               |                          |
|------------|---------------|--------------------------|
| Donnerstag | 16:30 – 17:30 | Haareneschwiese Sektor 1 |
|------------|---------------|--------------------------|

## Rückenpower und Stretching

|            |               |                          |
|------------|---------------|--------------------------|
| Donnerstag | 18:00 – 19:00 | Haareneschwiese Sektor 2 |
|------------|---------------|--------------------------|

## Yoga ab 05.08.2020

|          |               |   |
|----------|---------------|---|
| Mittwoch | 17:45 – 19:00 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum II |
|----------|---------------|---|

## Yogilates bis 31.07.2020

|         |               |  |
|---------|---------------|--|
| Freitag | 08:00 – 08:45 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|---------|---------------|--|

## Pilates für Einsteiger bis 31.07.2020

|         |               |  |
|---------|---------------|--|
| Freitag | 09:00 – 09:45 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|---------|---------------|--|

## Power Pilates bis 31.07.2020

|         |               |  |
|---------|---------------|--|
| Freitag | 10:00 – 10:45 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|---------|---------------|--|

Weitere Angebote finden in Eigenregie statt. Informieren Sie sich bitte bei Ihrer/m Übungsleiter/in oder in der OTB Geschäftsstelle (0441-205280).

(Stand 01.07.2020, Änderungen vorbehalten)



# FIT DURCH DEN SOMMER FÜR KIDS

Kursangebote der Turnabteilung des Oldenburger Turnerbundes vom  
16. Juli bis 26. August 2020

**Teilnahme NUR nach vorheriger Anmeldung über die Geschäftsstelle möglich!**  
[www.oldenburger-turnerbund.de/kursangebote](http://www.oldenburger-turnerbund.de/kursangebote) oder telefonisch 0441-205280

## Sommerferienturnen 1-8 Jahre

|          |               |                           |
|----------|---------------|---------------------------|
| Dienstag | 09:00 – 09:40 | OTB Sporthalle Haarenesch |
| Dienstag | 10:00 – 10:40 | OTB Sporthalle Haarenesch |
| Dienstag | 11:00 – 11:40 | OTB Sporthalle Haarenesch |

**Termine: 21.07.,28.07.,04.08.,11.08.,18.08.,25.08.2020**

Ein Bewegungsangebot für OTB-Kinder zwischen 1-8 Jahren und ihre Eltern/Betreuungspersonen. Das Sommerferienturnen soll jeden Dienstag der Sommerferien, in kleinen Gruppen, unter Einhaltung der Hygienerichtlinien des Landes Niedersachsen stattfinden. Eine Anmeldung muss für jeden Termin einzeln erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich unter Nennung von Vor- und Zuname, sowie Geburtsdatum. Anmeldungen müssen spätestens 12h vor Kursbeginn erfolgen.

## Abenteuerklettern: Hoch hinaus mit Leiter, Kisten, Seilen 6-10 Jahre

|            |               |                 |
|------------|---------------|-----------------|
| Donnerstag | 14:30 – 15:15 | Haareneschwiese |
| Donnerstag | 15:30 – 16:15 | Haareneschwiese |

**Termine: 16.07.,23.07.,30.07.,06.08.,13.08.,20.08.2020**

An drei Stationen können die Kinder ihren Mut und ihre Kletter-Geschicklichkeit erproben. Eine Anmeldung muss für jeden Termin einzeln erfolgen.

## Yoga für Kids 4-7 Jahre bis 03.08.2020

|        |               |  |
|--------|---------------|--|
| Montag | 10:00 – 10:45 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|--------|---------------|--|

## Yoga für Kids 8-12 Jahre bis 03.08.2020

|        |               |  |
|--------|---------------|--|
| Montag | 11:00 – 11:45 | OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I |
|--------|---------------|--|

Weitere Angebote einzelner Abteilungen finden in Eigenregie statt.  
Informieren Sie sich bitte bei Ihrer/m Übungsleiter/in oder in der OTB Geschäftsstelle

