

# 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

