

FIT DURCH DEN SOMMER GESUNDHEITSSPORT / WELLNESS



22. Juli bis 01. September 2021

Auskunft über freie Plätze in den Angeboten erhalten Sie in der OTB Geschäftsstelle
per E-Mail über info@oldenburger-turnerbund.de oder telefonisch 0441-205280

AlltagsTrainingsProgramm

Mittwoch 11:15-12:15 Uhr, Birgit Fesel, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I
Donnerstag 15:00-16:00 Uhr, Anja Kuhlmann, Turnhalle Cäcilien-schule
Freitag 09:30-10:30 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Cardio und Rückenfit

Freitag 09:15-10:15 Uhr, Elke Dobrunz, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Fit im Grünen

Mittwoch 09:30-10:30 Uhr, Manuela Schneider-Kintscher, Hundsmühler Höhe

Ganzheitliches Faszientraining

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Marion Kugler, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Ganzheitliches Gedächtnistraining (ab 05.08.21)

Donnerstag 09:15-10:15 Uhr, M. Schneider-Kintscher, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum
Donnerstag 10:15-11:15 Uhr, M. Schneider-Kintscher, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

Gymnastik im Sitzen

Dienstag 09:15-10:15 Uhr, Marion Kugler, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum
Dienstag 10:15-11:15 Uhr, Marion Kugler, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum
Donnerstag 10:00-11:00 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum

Herz-Kreislauftraining

Montag 18:00-19:00 Uhr, Charlotte Schrader, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Lungensport

Dienstag 17:30-18:30 Uhr, Michael Peterwerth, Turnhalle Cäcilien-schule

Pilates

Montag 16:45-17:45 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3
Dienstag 13:30-14:30 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I
Dienstag 19:15-20:15 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Rückenpower und Stretching

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr, N.N., Turnhalle Cäcilien-schule

Sanfte Fitness

Donnerstag 11:15-12:15 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenufer Wellnessraum

Wirbelsäulengymnastik

Montag 09:15-10:15 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I
Montag 17:00-18:00 Uhr, Michael Peterwerth, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I
Mittwoch 08:30-09:30 Uhr, Petina Düman, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I
Mittwoch 19:00-20:00 Uhr, Petina Düman, Haareneschwiese Sektor 3

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

FIT DURCH DEN SOMMER TURNEN und TANZEN



22. Juli bis 01. September 2021

Auskunft über freie Plätze in den Angeboten erhalten Sie in der OTB Geschäftsstelle
per E-Mail über info@oldenburger-turnerbund.de oder telefonisch 0441-205280

Akrobatik Mädchen (alle Altersklassen)

Dienstag 16:30-18:30 Uhr, Stephanie Schönfeldt, OTB Sporthalle Haarenufer I

Cheerleading Baskets Xtreme Dancers

Montag 20:00-22:15 Uhr, C. Sander-Sandersfeld, Turnhalle Cäcilienchule

Mittwoch 20:00-22:00 Uhr, C. Sander-Sandersfeld, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Cheerleading Juniors

Dienstag 19:30-21:00 Uhr, J. Lueken, T. Rosendahl, Haarenufer II/ Haareneschwiese Sektor 3

Donnerstag 18:15-20:15 Uhr, T. Rosendahl, V. Kindler, OTB Sporthalle Haarenufer I

Samstag 12:30-15:00 Uhr, J. Lueken, S. Duetsch, L. Döding, OTB Sporthalle Haarenufer

Cheerleading Seniors All Girl

Mittwoch 19:30-21:30 Uhr, Thomas Hahn, OTB Sporthalle Haarenufer II/ Haareneschwiese

Freitag 19:30-22:30 Uhr, Thomas Hahn, OTB Sporthalle Haarenufer I

Cheerleading Seniors Coed

Mittwoch 19:30-22:30 Uhr, Tino Heyn, OTB Sporthalle Haarenufer I

Freitag 19:30-22:30 Uhr, Tino Heyn, OTB Sporthalle Haarenufer II

Gerätturnen männlich

Montag 16:00-19:30 Uhr, Mark Stelling, OTB Sporthalle Haarenufer I

Dienstag 16:30-19:30 Uhr, Mark Stelling, OTB Sporthalle Haarenufer I

Donnerstag 16:00-18:15 Uhr, Mark Stelling, OTB Sporthalle Haarenufer I

Freitag 17:00-19:30 Uhr, Mark Stelling, OTB Sporthalle Haarenufer I

Samstag 10:00-12:30 Uhr, Mark Stelling, OTB Sporthalle Haarenufer I

Gerätturnen weiblich 8-11 Jahre

Montag 15:00-17:00 Uhr, Imke von der Brelie, OTB Sporthalle Haarenufer I

Mittwoch 15:00-17:00 Uhr, Imke von der Brelie, OTB Sporthalle Haarenufer I

Gerätturnen weiblich 12-26 Jahre

Montag 17:00-19:30 Uhr, Imke von der Brelie, OTB Sporthalle Haarenufer I

Mittwoch 17:00-19:30 Uhr, Imke von der Brelie, OTB Sporthalle Haarenufer I

Freitag 17:00-19:30 Uhr, Imke von der Brelie, OTB Sporthalle Haarenufer I

Hip Hop für Mädchen ab 8 Jahren

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr, Melina Polter, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Orientalischer Tanz Mittelstufe

Donnerstag 20:00-21:30 Uhr, Antje Neumann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Rope Skipping

Dienstag 15:30-17:00 Uhr, Frauke Würtz, OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 2

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

FIT DURCH DEN SOMMER BALLSPORT



22. Juli bis 01. September 2021

Auskunft über freie Plätze in den Angeboten erhalten Sie in der OTB Geschäftsstelle
per E-Mail über info@oldenburger-turnerbund.de oder telefonisch 0441-205280

Badminton Erwachsene

Montag 20:00-21:30 Uhr, Jochen Dreyer/Marco Wortmeier, Sporthalle BZTG

Mittwoch 19:00-21:30 Uhr, Jochen Dreyer/Marco Wortmeier, OTB Sporthalle Haarenesch

Badminton Jugendliche

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Jochen Dreyer/Anja Duda, OTB Sporthalle Haarenesch

Basketball Freizeitgruppe Herren

Montag 20:00-22:00 Uhr, Jürgen Jacobs, OTB Sporthalle Haarenufer II

Handball Minis

Dienstag 15:30-17:30 Uhr, Ulrike Kock, OTB Sporthalle Haarenufer II

Handball Damen

Dienstag 20:30-22:00 Uhr, Thomas Berg, OTB Sporthalle Haarenesch

Donnerstag 20:00-22:00 Uhr, Thomas Berg, OTB Sporthalle Haarenesch

Handball Jugend (ab 16.08.)

Mittwoch 16:00-17:00 Uhr, männl. D/E-Jugend, Jörg Fischer, Sporthalle Feststraße

Mittwoch 17:00-18:30 Uhr, männl. B/C-Jugend, Jörg Fischer, Sporthalle Feststraße

Donnerstag 15:00-16:00 Uhr, männl. E-Jugend, Jörg Fischer, OTB Sporthalle Haarenesch

Donnerstag 16:00-17:00 Uhr, männl. D-Jugend, Jörg Fischer, OTB Sporthalle Haarenesch

Donnerstag 17:00-18:30 Uhr, männl. C-Jugend, Jörg Fischer, OTB Sporthalle Haarenesch

Donnerstag 18:30-20:00 Uhr, männl. B-Jugend, Jörg Fischer, OTB Sporthalle Haarenesch

Tischtennis Jugend (Mädchen und Jungen)

Montag 17:00-18:45 Uhr, Hiroki Ishizaki / Nane Emme, OTB Sporthalle Haarenesch

Tischtennis Erwachsene

Montag 19:00-22:00 Uhr, Hiroki Ishizaki, OTB Sporthalle Haarenesch

Freitag 19:00-22:00 Uhr, Hiroki Ishizaki, OTB Sporthalle Haarenesch

Volleyball

Zeiten auf Anfrage volleyball@oldenburger-turnerbund.de

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

FIT DURCH DEN SOMMER ONLINE



22.Juli bis 01.September 2021

Auskunft über freie Plätze in den Angeboten erhalten Sie in der OTB Geschäftsstelle
per E-Mail über info@oldenburger-turnerbund.de oder telefonisch 0441-205280

Pilates

Montag 20:00-21:00 Uhr, Caterina v. Beers

Freitag 17:00-18:00 Uhr, Caterina v. Beers

Anmeldung p. Mail an: c.vanbeers@oldenburger.turnerbund.de

Yoga

Montag 09:00-10:15 Uhr, Caterina v. Beers

Montag 10:30-11:45 Uhr, Caterina v. Beers

Montag 18:45-20:00 Uhr, Caterina v. Beers

Donnerstag 08:30-09:45 Uhr, Caterina v. Beers

Anmeldung p. Mail an: c.vanbeers@oldenburger.turnerbund.de