

# FIT DURCH DEN SOMMER TURNEN und TANZEN



14. Juli bis 24. August 2022

**Auskunft über freie Plätze in den Angeboten erhalten Sie in der OTB Geschäftsstelle**  
per E-Mail über [info@oldenburger-turnerbund.de](mailto:info@oldenburger-turnerbund.de) oder telefonisch 0441-205280

## **Akrobatik Mädchen (alle Altersklassen)**

**19.07.-28.07.2022 und 16.08.-24.08.2022**

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

Donnerstag 16:00-18:00 Uhr, Stephanie Schönfeldt, OTB Sporthalle Haarenufer I

## **Cheerleading Baskets Xtreme Dancers**

**14.07.-31.07.2022 und 18.08.-24.08.2022**

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

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

## **Cheerleading Juniors**

Donnerstag 18:30-20:30 Uhr, T. Rosendahl, J. Lueken, L. Döding, OTB Sporthalle Haarenufer I

Samstag 12:30-15:00 Uhr, T. Rosendahl, J. Lueken, L. Döding, OTB Sporthalle Haarenufer I

## **Cheerleading Seniors**

Mittwoch 19:30-21:30 Uhr, T. Heyn, L. Döding, K. Milas, OTB Sporthalle Haarenufer I

Freitag 19:30-22:30 Uhr, T. Heyn, L. Döding, K. Milas, OTB Sporthalle Haarenufer I

## **Gerätturnen männlich**

**14.07.-28.07.2022 und 18.08.-24.08.2022**

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

Donnerstag 16:00-18:30 Uhr, Mark Stelling, OTB Sporthalle Haarenufer I

Freitag 16:00-18:30 Uhr, Mark Stelling, OTB Sporthalle Haarenufer I

## **Gerätturnen weiblich**

**14.07.-28.07.2022 und 15.08.-24.08.2022**

Montag 16:00-19:30 Uhr, N.N., OTB Sporthalle Haarenufer I

Mittwoch 16:00-19:30 Uhr, N.N., OTB Sporthalle Haarenufer I

## **Tänze aus aller Welt 55+**

**17.08.-24.08.2022**

Mittwoch 15:30-17:00 Uhr, Ulrike Mählmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

## **Orientalischer Tanz – Bauchtanz Basics (KURSANGEBOT)**

**08.08. – 24.08.2022**

Montag 19:00-20:00 Uhr, Ivonne Vetter, Turnhalle Cäcilienchule

## **Orientalischer Tanz als sanftes Fitnessprogramm**

**14.07. – 02.08.2022**

Dienstag 11:00-12:00 Uhr, Antje Neumann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

## **Orientalischer Tanz Mittelstufe/Fortgeschrittene**

**14.07. – 24.08.2022**

Mittwoch 18:00-19:30 Uhr, I. Vetter, K. Gade, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

## **Orientalischer Tanz Mittelstufe/Fortgeschrittene**

**21.07. – 04.08.2022**

Donnerstag 18:30-19:45 Uhr, Antje Neumann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

**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

## GESUNDHEITSSPORT / WELLNESS



14. Juli bis 24. August 2022

**Auskunft über freie Plätze in den Angeboten erhalten Sie in der OTB Geschäftsstelle**  
per E-Mail über [info@oldenburger-turnerbund.de](mailto:info@oldenburger-turnerbund.de) oder telefonisch 0441-205280

### AlltagsTrainingsProgramm

Donnerstag 10:15-11:15 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II  
Freitag 09:15-10:15 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

### Fit im Grünen

Mittwoch 10:00-11:00 Uhr, Charlotte Schrader, Hundsmühler Höhe

### Ganzheitliches Faszientraining

Donnerstag 08:45-09:45 Uhr, Marion Kugler, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II  
Donnerstag 17:15-18:15 Uhr, Petina Düman, Turnhalle Cäcilienschule

### Gymnastik im Sitzen

Dienstag 09:15-10:15 Uhr, Marion Kugler, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum  
Dienstag 10:30-11:30 Uhr, Marion Kugler, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum  
Donnerstag 10:00-11:00 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

### Herz-Kreislauftraining

Montag 18:00-18:45 Uhr, Charlotte Schrader, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

### Pilates

Montag 16:30-17:30 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II  
Dienstag 11:15-12:15 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I  
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  
Freitag 17:00-18:00 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

### Rückenpower

Donnerstag 18:15-19:15 Uhr, Petina Düman, Turnhalle Cäcilienschule

### Sanfte Fitness

Donnerstag 11:15-12:15 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

### Wirbelsäulengymnastik

Montag 09:15-10:15 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II  
Montag 17:00-18:00 Uhr, Charlotte Schrader, OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3  
Mittwoch 08:30-09:30 Uhr, Petina Düman, Haareneschwiese  
Mittwoch 19:00-20:00 Uhr, Elena Preißler, OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3

### Yoga

Montag 09:00-10:15 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I  
Montag 10:30-11:45 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I  
Montag 18:15-19:30 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II  
Donnerstag 08:30-09:45 Uhr, Caterina v. Beers, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I  
**ab 16.08.** Dienstag 16:45-17:45 Uhr, Anja Buhlrich, Turnhalle Cäcilienschule  
**ab 16.08.** Dienstag 18:00-19:00 Uhr, Anja Buhlrich, Turnhalle Cäcilienschule

**Reha Sport** findet fortlaufend zu den gewohnten Zeiten statt.

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 FITNESS



14. Juli bis 24. August 2022

**Auskunft über freie Plätze in den Angeboten erhalten Sie in der OTB Geschäftsstelle**  
per E-Mail über [info@oldenburger-turnerbund.de](mailto:info@oldenburger-turnerbund.de) oder telefonisch 0441-205280

## **Bodystyling**

**14.07.-05.08.2022 + 23.08.2022**

Dienstag 09:00-10:00 Uhr, Barbara Amedick, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Freitag 10:30-11:30 Uhr, Barbara Amedick, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

## **Fit ab 60**

**14.07.-05.08.2022 + 23.08.2022**

Dienstag 10:00-11:00 Uhr, Barbara Amedick, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

## **Fit ab 60**

Donnerstag 10:00-11:00 Uhr, B. Lübbers-Hermeling, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Donnerstag 11:00-12:00 Uhr, B. Lübbers-Hermeling, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

## **Indoorcycling**

Montag 19:00-20:00 Uhr, Bettina Buxnowitz, OTB Sporthalle Haarenesch Foyer

Donnerstag 17:30-18:30 Uhr, Silke Dehle, OTB Sporthalle Haarenesch Foyer

Freitag 10:30-11:30 Uhr, Silke Wemken, OTB Sporthalle Haarenesch Foyer

## **Step Aerobic**

Donnerstag 18:45-19:45 Uhr, Silke Dehle, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

## **Zirkelfit**

Donnerstag 19:15-20:15 Uhr, Silke Wemken, Turnhalle Cäcilienchule

## **Fitness für ukrainische Frauen**

Mittwoch 16:30-17:30 Uhr, Oleksandra Valiguraite, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Samstag 11:30-12:30 Uhr, Oleksandra Valiguraite, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

## **Tae Bo**

**14.07.-05.08.2022**

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, Kerstin Fricken, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

## **Zumba Fitness**

Montag 17:30-18:30 Uhr, Sinja Schütte, Turnhalle Cäcilienchule

Mittwoch 19:00-20:00 Uhr, Katharina Khalaf, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

## **Männerfitness**

Mittwoch 20:00-21:30 Uhr, Silke Wemken, Spielhalle BZTG/Outdoor

## **Bauch Beine Po**

Montag 19:00-20:00 Uhr, Insa Bonsack, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

## **BodyXtreme**

**01.08.-24.08.2022**

Dienstag 18:00-19:00 Uhr, Inka Vollbrecht, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

## **Freitagsmänner**

Freitag 20:00-22:00 Uhr, Frank Kunert, Turnhalle Cäcilienchule

# FIT DURCH DEN SOMMER BALLSPORT / JUDO



14. Juli bis 24. August 2022

**Auskunft über freie Plätze in den Angeboten erhalten Sie in der OTB Geschäftsstelle**  
per E-Mail über [info@oldenburger-turnerbund.de](mailto:info@oldenburger-turnerbund.de) oder telefonisch 0441-205280

## **Badminton Erwachsene**

Montag 19:00-21:00 Uhr, Jochen Dreyer/Marco Wortmeier, Spielhalle BZTG

*ab 08.08. 20:00-22:00 Uhr*

Mittwoch 19:00-22:00 Uhr, Jochen Dreyer/Marco Wortmeier, OTB Sporthalle Haarenesch

## **Badminton Jugendliche**

Mittwoch 19:00-22:00 Uhr, Jochen Dreyer/Marco Wortmeier OTB Sporthalle Haarenesch

## **Basketball Freizeitgruppe Herren**

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

## **Handball Damen**

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

Donnerstag 20:00-21:30 Uhr, Thomas Berg, OTB Sporthalle Haarenesch

## **Handball Jugend (ab 09.08.)**

Dienstag 15:00-16:30 Uhr, männl. D/E-Jugend, Jörg Fischer, OTB Sporthalle Haarenesch

Dienstag 16:30-18:00 Uhr, männl. B/C-Jugend, Jörg Fischer, OTB Sporthalle Haarenesch

Donnerstag 15:00-16:30 Uhr, männl. D/E-Jugend, Jörg Fischer, OTB Sporthalle Haarenesch

Donnerstag 16:30-18:00 Uhr, männl. B/C-Jugend, Jörg Fischer, OTB Sporthalle Haarenesch

## **Judo**

Montag 17:00-19:30 Uhr, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastik

## **Tischtennis Jugend (Mädchen und Jungen)**

Montag 17:00-19:00 Uhr, Hiroki Ishizaki, Nane Emme, Detlef Jahn, OTB Sporthalle Haarenesch

## **Tischtennis Erwachsene**

Montag 19:00-21:30 Uhr, Hiroki Ishizaki, OTB Sporthalle Haarenesch

Dienstag 19:30-21:30 Uhr, Kurt Dröge, Turnhalle Cäcilienchule

Freitag 19:30-22:00 Uhr, Hiroki Ishizaki, OTB Sporthalle Haarenesch

## **Volleyball**

Zeiten auf Anfrage [volleyball@oldenburger-turnerbund.de](mailto: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).

Bei uns ist immer was los...  
...in der Abteilung Kinder

OLDENBURGER  
TURNERBUND



# SOMMERFERIENTURNEN

Für Kinder von 1 bis 9 Jahren

In diesem Jahr können wir endlich wieder das offene Sommerferienturnen anbieten!

Das Turnen findet mittwochs in der Zeit von **10:00-12:00 Uhr** statt.

Um **10:15 Uhr** gibt es eine gemeinsame Begrüßung. Wir beenden die Stunde um circa **11:50 Uhr** mit einem Abschlusskreis.

Wir freuen uns auf schöne Turnerlebnisse zu verschiedenen Motto Stunden mit euch!

Termine: **Mittwoch 20.07.2022** (Wir fahren in den Dschungel)

**Mittwoch 27.07.2022** (Wir besuchen Pippi Langstrumpf)

**Mittwoch 03.08.2022** (Wir fahren in den Zoo)

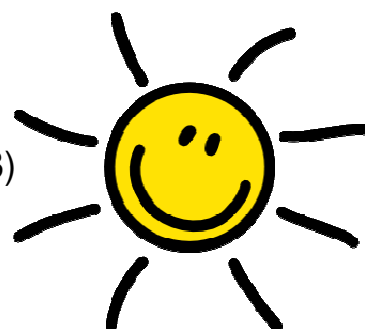
**Mittwoch 10.08.2022** (Urlaub am Strand)

**Mittwoch 17.08.2022** (Paw Patrol Turnstunde)

Ort: OTB Sporthalle Haarenesch

Kursleiter: Team Kinderturnen

Mitzubringen: Trinkflasche, Turnschuhe (oder barfuß)  
bequeme Kleidung



Aushang bis 24.08.2022