

# FIT DURCH DEN SOMMER

## GESUNDHEITSSPORT / WELLNESS

OLDENBURGER  
TURNERBUND



06.Juli bis 16.August 2023

**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

**06.07.-20.07.2023 + 03.08.-16.08.2023**

Donnerstag 11:15-12:15 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

**06.07.-16.08.2023**

Freitag 09:15-10:15 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gruppenraum

### 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 I

Donnerstag 17:15-18:15 Uhr, Petina Düman, Haareneschwiese (neben der Geschäftsstelle)

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

**12.07.-16.08.2023**

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr, Manuela Schneider-Kintscher, OTB Sporthalle HE Gruppenraum

Donnerstag 10:10-11:10 Uhr, Manuela Schneider-Kintscher, OTB Sporthalle HE 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 Haarenesch Gymnastikraum II

### Pilates

**06.07.-17.07.2023 + 07.08.-16.08.2023**

Montag 16:30-17:30 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

Dienstag 13:30-14:30 Uhr, Anja Kuhlmann, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

**06.07.-16.08.2023**

Dienstag 11:15-12:15 Uhr, Caterina v. Beers, 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 II

### Rückenpower

Donnerstag 18:15-19:15 Uhr, Petina Düman, Haareneschwiese (neben der Geschäftsstelle)

### 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 17:00-17:45 Uhr, Charlotte Schrader, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum I

Mittwoch 08:30-09:30 Uhr, Petina Düman, Haareneschwiese (neben Geschäftsstelle)

Mittwoch 19:00-20:00 Uhr, Elena Preißler, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

### 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

Dienstag 16:45-17:45 Uhr, Anja Buhlrich, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

Dienstag 18:00-19:00 Uhr, Anja Buhlrich, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

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

# FIT DURCH DEN SOMMER FITNESS



06. Juli bis 16. August 2023

**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**

**06.07.-23.07.2023 + 07.08.2023-16.08.2023**

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

## **Bauch Beine Po**

Montag 19:00-20:00 Uhr, Silke Wemken/ Cora Wallaschek, OTB Sporthalle HE, Gymnastikraum I

## **BodyXtreme**

**06.07.-23.07.2023 + 31.07.-16.08.2023**

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

**07.07.2023 + 21.07.2023 + 11.08.2023**

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

## **Fit ab 60**

**06.07.-23.07.2023 + 07.08.2023-16.08.2023**

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/O. Valiguraite, Gymnastikraum I

## **Indoorcycling**

**07.08.-16.08.2023**

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

**06.07.-16.08.2023**

Dienstag 18:30-19:30 Uhr, Peter Lehner, 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 19:00-20:00 Uhr, Silke Wemken, Turnhalle Cäcilienchule

## **Tae Bo**

**17.07.-16.08.2023**

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr, K. Fricken/ K. Bokelmann, 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, OTB Sporthalle Haarenesch Sektor 3

# FIT DURCH DEN SOMMER

## TURNEN und TANZEN



16.Juli bis 16.August 2023

**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)**

#### **Ausfalltermin 13.08.2023**

Dienstag 16:00-18:30 Uhr, S. Schönfeldt, K. Harms, OTB Sporthalle Haarenufer I

Donnerstag 16:00-18:00 Uhr, S. Schönfeldt, K. Harms OTB Sporthalle Haarenufer I

### **Gerätturnen männlich**

Dienstag 16:00-18:30 Uhr, Mark Stelling, Nick Mauter, K. Filzmoser, OTB Sporthalle Haarenufer I

Donnerstag 16:00-18:30 Uhr, Mark Stelling, Nick Mauter, K. Filzmoser, OTB Sporthalle Haarenufer I

### **Gerätturnen weiblich**

Montag 17:00-19:30 Uhr, N. Otten, A. Beling, L. Borchers, N. Linnhoff, OTB Sporthalle HU I

Mittwoch 17:00-19:30 Uhr, N. Otten, A. Beling, L. Borchers, N. Linnhoff, OTB Sporthalle HU I

Freitag 17:00-19:30 Uhr, N. Otten, A. Beling, L. Borchers, N. Linnhoff, OTB Sporthalle HU I

Samstag 10:00-12:30 Uhr, N. Otten, A. Beling, L. Borchers, N. Linnhoff, OTB Sporthalle HU I

### **Tänze aus aller Welt 55+**

#### **02.08.-16.08.2023**

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

### **Orientalischer Tanz – Tribaltraining Mahenas**

Montag 18:30-20:00 Uhr, Olga Schwarzkopf, Turnhalle Cäcilienchule

### **Orientalischer Tanz als sanftes Fitnessprogramm**

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

### **Orientalischer Tanz - „Bauchtanz für alle“**

Donnerstag 20:00-21:15 Uhr, div. Übungsleiterinnen, OTB Sporthalle Haarenesch Gymnastikraum II

### **Orientalischer Tanz - Crash-Kurs: Bauchtanz Basics**

#### **31.07.-16.08.2023**

Montag 19:30-20:30 Uhr, Ivonne Vetter, 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 BALLSPORT



06.Juli bis 16.August 2023

**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 20:00-22:00 Uhr, Jochen Dreyer/Marco Wortmeier, Sporthalle BZTG

## **Badminton Jugendliche/ Erwachsene**

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

Freitag 15:00-18:00 Uhr, Jochen Dreyer/ Marco Wortmeier, OTB Sporthalle Haarenesch

## **Badminton Freizeitgruppe Senioren**

Dienstag 20:00-22:00 Uhr, Sporthalle Freie Waldorfschule

## **Badminton Kinder**

**07.08.-16.08.2023**

Mittwoch 17:00-19:00 Uhr, Jochen Dreyer/Marco Wortmeier OTB Sporthalle Haarenesch

## **Basketball Freizeitgruppe Herren**

Montag 19:30-21:30 Uhr, Jürgen Jacobs, OTB Sporthalle Haarenufer II

## **Handball Damen**

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

Donnerstag 19:00-20:30 Uhr, Thomas Berg, OTB Sporthalle Haarenesch

## **Handball Jugend (ab 24.07.2023)**

Dienstag 16:00-19:00 Uhr, männl. Jugend, Jörg Fischer, OTB Sporthalle Haarenufer II

Mittwoch 11:00-13:30 Uhr Mädchenhandball (10-13 Jahre), OTB Sporthalle Haarenufer II

Donnerstag 16:00-19:00 Uhr, männl. Jugend, Jörg Fischer, OTB Sporthalle Haarenufer II

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

## **Tischtennis Senioren Hobbygruppe**

Mittwoch 10:00-11:30 Uhr, Michael Köhler, OTB Sporthalle Haarenesch, Gymnastikraum I

## **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 8 Jahren

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 02.08.2023** (Wir fahren in den Zoo)

**Mittwoch 09.08.2023** (Urlaub am Strand)

**Mittwoch 16.08.2023** (Paw Patrol Turnstunde)

Ort: OTB Sporthalle Haarenesch

Kursleiter: Team Kinderturnen

Mitzubringen: Trinkflasche, Turnschuhe (oder barfuß), bequeme Kleidung

Keine Anmeldung notwendig!

