

Abt.	Sportbereich	Sportgruppe	Leitung	Sportstätte
Sport mit Älteren (SmÄ) K. Bauer-Harden, ☎ 63 55 663	Fitness	Frauen Gymnastik I <i>ab 65 Jahre</i>	Pia Martin 89 75 90	TH FH <i>Di, 17:00 – 18:30</i>
		Frauen Gymnastik II <i>ab 65 Jahre</i>	Monika Schrömgies 49 86 49	TH FH <i>Mi, 19:00 – 20:30</i>
		Frauen Gymnastik III <i>ab 70 Jahre</i>	Margret Salewski 0203/ 58 22 79	TH FH <i>Do, 9:00 – 10:30</i>
		Frauen Gymnastik IV <i>ab 65 Jahre</i>	Karin Bauer-Harden 63 55 663	TH FH <i>Do, 17:00 – 18:30</i>
		Männer <i>ab 60 Jahre</i>	Siegfried Kalthoff 60 73 33	TH FH <i>Fr, 9:30 – 11:15</i>
	Fußball	Hobby-Fußball 1. Okt bis 31. März - SH FH 1. Apr bis 30. Sept - SP FH	Burkhard Lass 29 97 499	SP FH bzw. SH FH <i>So, 9:00 – 11:00</i> <i>So, 10:00 – 12:00</i>
		Futsal	Hans-Jörg Doll 60 96 75	SH FH <i>So, 11:00 – 13:00</i>
Kursangebote zeitlich begrenzt & Zusatzbeitrag		Schwimmen <i>Kinderschwimmen</i>	René Challier 74 11 47 98	Erich-Kästner <i>Mi, 16:00 – 16:45</i> <i>Mi, 16:45 – 17:30</i> <i>Mi, 17:30 – 18:15</i> <i>Mi, 18:15 – 19:00</i> <i>Schillerschule</i> <i>Mo, 16:00 – 16:45</i> <i>Mo, 16:45 – 17:30</i> <i>Mo, 17:30 – 18:15</i> <i>Mo, 18:15 – 19:00</i>
		Step-Aerobic	Carmen Fey 62 60 266	MZR FH <i>Mo, 19:00 – 20:30</i>
		Orientalischer Tanz	Christine Bramhoff 01755/ 50 50 85	MZR FH <i>Mo, 20:30 – 22:00</i>
		Zumba Teens	Marcus Lehmborg 89 15 30	MZR <i>Fr, 16:15 – 17:00</i>
		Zumba	Manuela Stürmer 89 15 30	TH FH <i>Mo, 19:15 – 20:15</i>
		Zumba Gold	Marcus Lehmborg 89 15 30	TH <i>Di, 10:20 – 11:20</i>
		Zumba am Morgen	Cristina Könings 89 15 30	MZR FH <i>So, 10:30 – 11:30</i>
		Yoga Fitness	Alina Brühl 89 15 30	MZR FH <i>Do, 16:50 – 18:20</i>
		Faszientraining- Rollen & Dehnen	Arndt & Heike Barkowsky 01577/ 38 30 820	MZR FH <i>Do, 18:30 – 20:00</i>
		Hatha-Yoga	Ursula Grevendiek 89 15 30	MZR FH <i>Mo, 17:30 – 19:00</i>
		Drums Alive	Olga Salijow 89 15 30	TH FH <i>Mo, 18:15 – 19:15</i>
		Pilates stark entspannt & gedehnt	Nicole Hussong 0176/42 95 39 03 Anfänger	MZR FH <i>Mi 17:00 – 18:15</i> <i>Mi 18:20 – 19:20</i>
		Deepwork	Sandra Moritz 89 15 30	MZR FH <i>Di 17:30 – 18:30</i>



Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.

Abteilungen

Allgemeines Turnen / Sport mit Älteren

Trainings- & Übungszeiten

Homepage [www.turnerbund-osterfeld.de/Allgemeines Turnen](http://www.turnerbund-osterfeld.de/Allgemeines_Turnen)



Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.

Sportanlage „Friesenhügel“

Kapellenstr. 84

46119 Oberhausen

Vereinsregister Duisburg Nr. 40573

Vorstand i. S. d. § 26 BGB:

Alexander Huestegge (Vorsitzender)

Rolf Kinter (1. Stellvertreter) Helga Buchta (2. Stellvertreterin)

Kontakt

Fon 0208/89 15 30

Fax 0208/81 08 59 20

E-Mail: vorstand@turnerbund-osterfeld.de

Homepage: www.turnerbund-osterfeld.de

Sprechzeiten Geschäftsstelle

Mo u. Die 8:30 – 15:00 Uhr

Do 8:30 – 18:00 Uhr

Mi, Fr, Sa u. So geschlossen

Abkürzungen

Abt. Abteilung
TH Turnhalle
SH Sporthalle
SP Sportplatz
MZR Mehrzweckr.

Anschriften

Aquapark Heinz-Schleußer-Str. 1
FH Friesenhügel, Kapellenstr. 84
EKS Rothebuschstr. 21, 46117 OB
Fr Ebert Friederich Ebert Realschule, Potsdamer Str. 2
Heide Heideschule, Kapellenstr. 14
GSO Gesamtschule Osterfeld, Heinstr. 22
Schillerschule Arminstr. 2a, 46117 OB

Abt.	Sportbereich	Sportgruppe	Leitung	Sportstätte
Allgemeines Turnen Leitung: Ina Seelig, Tel.: 0176/70 11 57 40	Kleinkinder	PampersJumpers <i>ab 1 Jahr mit Eltern</i>	Cornelia Henkel 0163/ 13 70 535	TH FH <i>Mi, 9:30 – 11:00</i>
		Zwergenturnen <i>ab 1 Jahr mit Eltern</i>	Cornelia Henkel 0163/ 13 70 535	TH FH <i>Mo, 15:45 – 16:45</i>
		Eltern & Kind <i>ab 1 Jahr</i>	Stefanie Klein 89 15 30	TH FH <i>Do, 16:00 – 17:00</i>
	Kinder	Kinderturnen <i>ab 3 - 6 Jahre</i>	Stefanie Klein 89 15 30	TH FH <i>Do, 15:00 – 16:00</i>
		Kindergruppe <i>ab 3 - 6 Jahre</i>	Nicole Kalkhofer 89 15 30	TH FH <i>Mi, 17:00 – 18:00</i>
		Bewegungs-Spielplatz <i>ab 3 - 6 Jahre</i>	Cornelia Henkel 0163/ 13 70 535	TH FH <i>Mo, 14:45 – 15:45</i>
		Bewegungskiste <i>ab 6 - 10 Jahre</i>	Cornelia Henkel 0163/ 13 70 535	TH FH <i>Mo, 16:45 – 17:45</i>
		Tae Kwon Do <i>Kinder ab Grundschulalter und Erwachsene</i>	Jan Cygan 0157/ 32 51 77 78	TH Heide S <i>Mo, 16:15 – 18:30 Do, 16:15 – 18:30</i>
	Jugendliche	Mädchen Teenie Fitness <i>ab 10 - 14 Jahre</i>	Ina Seelig 0176/ 70 11 57 40	TH FH <i>Fr, 19:00 – 20:30</i>
		Tae Kwon Do <i>ab 13 und Erwachsene</i>	Jan Cygan 0157/ 32 51 77 78	TH Heide S <i>Do, 17:30 – 19:30</i>
	Laufen	Walking I <i>für alle</i>	Inge Spiller 21 781	SP FH <i>Di, 9:30 – 11:00</i>
		Walking II <i>für alle</i>	Irene Boywitt & W. Duchatz 60 10 49 89 54 38	SP FH <i>Mi, 18:30 – 20:00</i>
		Nordic-Walking <i>für alle</i>	Rolf Kinter 89 15 52	SP FH 01.04. - 31.10. BMW Kruft Parkplatz 01.11. - 31.03. <i>Do, 18:00 – 19:30</i>
		Lauftreff für alle	Wolfgang Stammen 60 58 77	SP FH <i>Di, 18:30 – 20:00</i>
	Schwimmen	Allgemeines Schwimmen <i>für alle</i>	René Challier 74 11 47 98	AquaPark <i>Sa, 12:30 – 13:30</i>
			Lothar Kronberg 68 46 92	AquaPark <i>Mi, 20:30 – 22:00</i>
	Sportabzeichen	Sportabzeichen 1.April – 30. September	89 15 30	SP FH <i>Di, 18:00 - 19:00</i>

Abt	Sportbereich	Sportgruppe	Leitung	Sportstätte
Allgemeines Turnen Leitung: Ina Seelig, Tel.: 0176/70 11 57 40	Fitness	Frauen-Gymnastik A	Gabi Schimmelpfennig 84 95 33	TH FH <i>Di, 11:30 – 12:30</i>
		Frauen-Gymnastik B	Brigitte Busch Gabi Schimmelpfennig 89 15 30	MZR FH <i>Di, 18:30 – 19:45 Di, 19:45 – 21:00</i>
		Frauen-Gymnastik E <i>Frauen ab 50 J.</i>	Olga Salijow 89 15 30	TH Heide S <i>Mi, 19:00 – 20:00</i>
		Frauen-Gymnastik F	Andrea Schädel 64 54 03	TH Heide S <i>Do, 19:00 – 21:00</i>
		Power-Gymnastik <i>Frauen & Männer</i>	Jeannine Wolff 0157/ 50 75 76 49	SH FH <i>Di, 18:30 – 20:00</i>
		Intervall-Bodyworkout (HIIT) <i>Frauen & Männer</i>	Melanie Andermahr und „Jan Andermahr 89 15 30	TH FH <i>Fr, 17:00 – 18:00</i>
		in Form <i>Frauen & Männer</i>	Antje Stammen 60 58 77	TH FH <i>Mi, 11:00 – 12:30</i>
		Männer <i>ab 60 J.</i>	Ludger Rüth 89 54 91	SH FH <i>Di, 18:00 – 20:00</i>
		Er & Sie <i>ab 20, Hobby Volleyball</i>	Claudia Haferkamp 89 60 87	TH FH <i>Di, 20:00 – 22:00</i>
		Hula Hoop	Manuela Stürmer 89 15 30	TH FH <i>Fr, 18:00 – 19:00 Mo, 20:15 – 21:15</i>
		Bodyworkout	Cristina Könings 89 15 30	MZR FH <i>Fr, 17:30 – 18:30</i>
	REHA	Herzsport III Herzsport IV	Rolf Kinter 89 15 52	TH FH <i>Do, 10:30 – 12:00 Do, 12:00 – 13:30</i>
		Herzsport I	Pia Martin 89 75 90	TH FH <i>Di, 18:30 – 20:00</i>
		Herzsport II Herzsport VI	Christiane Giesen 89 15 30	TH FH <i>Mo, 10:00 – 11:00 Mo, 11:00 – 12:00</i>
		Herzsport V	Nicole Kalkhofer 89 15 30	TH FH <i>Mi, 18:00 – 19:00</i>
		Kinderherzsport	Pia Martin und Nicole Kalkhofer 89 15 30	TH FH <i>Fr., 16:00 – 17:00</i>
		Orthopädie	Swantje Hildebrandt 89 15 30	TH FH <i>Mi, 16:00 – 16:45</i>
		Lungensport	Christiane Giesen 89 15 30	TH FH <i>Mo, 09:00 - 10:00</i>
		Orthopädie	Cristina Könings 89 15 30	TH FH <i>Di, 09:30 -10:15</i>
		Orthopädie	Melanie Tausendfreund 89 15 30	TH FH <i>Mi, 14:00 -14:45 Do, 19:45 – 20:30</i>
		Orthopädie	Cristina Könings 89 15 30	TH FH <i>Mo, 12:15 – 13:00 + 13:00 -13:45</i>
		Orthopädie	Ulrich Groß 89 15 30	TH FH, Di, 15:00 – 15:45
	Prävention	Gesund und munter (Gutes für die Wirbelsäule) <i>Frauen & Männer</i>	Antje Stammen 60 58 77	TH FH <i>Do, 18:30 – 19:45</i>
		Ein-starker-Rücken <i>für alle</i>	Anja Windhüs 89 15 30	MZR FH <i>Mi, 19:30 – 20:30</i>