

Abt.	Sportbereich	Sportgruppe	Leitung	Sportstätte
Sport mit Älteren (SmA) K. Bauer-Harden, ☎ 63 55 663	Fitness	Frauen Gymnastik I <i>ab 65 Jahre</i>	Pia Martin 89 75 90	TH FH Di, 17:00 – 18:30
		Frauen Gymnastik II <i>ab 65 Jahre</i>	Monika Schrömgies 49 86 49	TH FH Mi, 19:00 – 20:30
		Frauen Gymnastik III <i>ab 70 Jahre</i>	Margret Salewski 0203/ 58 22 79	TH FH Do, 9:00 – 10:30
		Frauen Gymnastik IV <i>ab 65 Jahre</i>	Karin Bauer-Harden 63 55 663	TH FH Do, 17:00 – 18:30
		Männer <i>ab 60 Jahre</i>	Siegfried Kalthoff 60 73 33	TH FH Fr, 9:30 – 11:15

	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 So, 9:00 – 11:00 So, 10:00 – 12:00
		Walking Football	Hans-Peter Grashoff 0176 55 05 16 45	SH FH So, 11:30 -13:30

Kursangebote zeitlich begrenzt & Zusatzbeitrag	Schwimmen <i>Kinderschwimmen</i>	René Challier 74 11 47 98	Erich-Kästner Mi, 16:00 – 16:45 Mi, 16:45 – 17:30 Mi, 17:30 – 18:15 Mi, 18:15 – 19:00 Schillerschule Mo, 16:00 – 16:45 Mo, 16:45 – 17:30 Mo, 17:30 – 18:15 Mo, 18:15 – 19:00
	Step-Aerobic	Carmen Fey 62 60 266	MZR FH Mo, 19:00 – 20:30
	Orientalischer Tanz	Christine Bramhoff 01755/ 50 50 85	MZR FH Mo, 20:30 – 22:00
	Zumba Teens (9 – 14 J.)	Marcus Lehmborg	MZR Fr, 16:15 – 17:00
	Brazuca Kids (5-8 J.)	Marcus Lehmborg	TH FH Di, 16:00 – 16:45
	Zumbini (0-4 J.)	Marcus Lehmborg	TH FH Di 15:00 – 15:45
	Zumba	Manuela Stürmer	TH FH Mo, 19:15 – 20:15
	Zumba Gold	Marcus Lehmborg	TH Di, 10:20 – 11:20 Fr, 11:15 -12:15
	Zumba am Morgen	Cristina Könings	MZR FH So, 10:30 – 11:30
	Yoga Fitness	Alina Brühl	MZR FH Do, 16:50 – 18:20
	Faszientraining- Rollen & Dehnen	Arndt & Heike Barkowsky 01577/ 38 30 820	MZR FH Do, 18:30 – 20:00
	Hatha-Yoga	Ursula Grevendiek	MZR FH Mo, 17:30 – 19:00
	Drums Alive	Olga Salijow	TH FH Mo, 18:15 - 19:15
	Pilates stark entspannt & gedehnt	Nicole Hussong 0176/42 95 39 03 Anfänger	MZR FH Mi 17:00 – 18:15 Mi 18:20 - 19:20
Deepwork	Sandra Moritz	MZR FH Di 17:30 – 18:30	



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

Allgemeines Turnen
 Leitung: Ina Seelig, Tel.: 0176/70 11 57 40

Sportbereich	Sportgruppe	Leitung	Sportstätte
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	TH FH <i>Do, 16:00 – 17:00</i>
Kinder	Kinderturnen <i>ab 3 - 6 Jahre</i>	Stefanie Klein	TH FH <i>Do, 15:00 – 16:00</i>
	Kindergruppe <i>ab 3 - 6 Jahre</i>	Nicole Kalkhofer	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</i> <i>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. Gegenüber 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		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	MZR FH <i>Di, 18:30 – 19:45</i> <i>Di, 19:45 – 21:00</i>
		Frauen-Gymnastik E <i>Frauen ab 50 J.</i>	Olga Salijow	TH Heide S <i>Mi, 19:00 – 20:00</i>
		Frauen-Gymnastik F	Andrea Schädel	TH Heide S <i>Do, 19:00 – 21:00</i>
		Power-Gymnastik <i>Frauen & Männer</i>	Carmen Fey	SH FH <i>Di, 18:30 – 20:00</i>
		Intervall-Bodyworkout (HIIT) <i>Frauen & Männer</i>	Melanie Andermahr und Jan Andermahr	TH FH <i>Fr, 16:45 – 17:45</i>
		in Form <i>Frauen & Männer</i>	Antje Stammen 60 58 77	TH FH <i>Mi, 11:00 – 12:30</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	TH FH <i>Fr, 18:00 -19:00</i> <i>Mo, 20:15 – 21:15</i>
		Bodyworkout	Cristina Könings	MZR FH <i>Fr, 17:30 – 18:30</i>
	REHA	Herzsport III Herzsport IV	Rolf Kinter	TH FH <i>Do, 10:30 – 12:00</i> <i>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	TH FH <i>Mo, 10:00 – 11:00</i> <i>Mo, 11:00 – 12:00</i>
		Herzsport V	Nicole Kalkhofer	TH FH <i>Mi, 18:00 – 19:00</i>
		Orthopädie	Swantje Hildebrandt	TH FH <i>Mi, 16:00 – 16:45</i>
		Lungensport	Christiane Giesen	TH FH <i>Mo, 09:00 – 10:00</i>
		Orthopädie	Cristina Könings	TH FH <i>Di, 09:30 -10:15</i>
		Orthopädie	Melanie Tausendfreund	TH FH <i>Mi, 14:00 -14:45</i> <i>Do, 19:45 – 20:30</i>
		Orthopädie	Eilisebeth Belting	MZR FH <i>Fr, 18:30 – 19:15</i>
		Orthopädie	Cristina Könings	TH FH <i>Mo, 12:10 – 12:55</i> <i>Mo, 13:00 -13:45</i> <i>Mo, 13:50 – 14:35</i>
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	MZR FH <i>Mi, 19:30 – 20:30</i>	