

Alle Angebote und Termine



Eltern-Kind-Turnen

Bismarckschule – Gymnastikraum

Kinder 1 – 3 Jahre

Mittwochs, 10.00 - 11.00 Uhr
11.00 - 12.00 Uhr

Martina Eumann
Tel. 0208 842649

Turnen für Kinder

Turnhalle Hauptschule Bebelstraße

Kinder 3 – 4 Jahre

Montags, 16.00 - 17.00 Uhr

Kinder 5 – 6 Jahre

Montags, 17.00 - 18.00 Uhr

Kinder im 1. und 2. Schuljahr

Montags, 18.00 - 19.00 Uhr

Martina Eumann
Tel. 0208 842649

Willy-Jürissen-Halle

Kinder ab 7 Jahre

Montags, 16.00 - 17.30 Uhr

Johannes Eumann/Sabrina Stiphout

Tel. 0208 842649

Turnhalle Gesamtschule Schwartzstraße

Kinder 3 – 4 Jahre

Mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr

Kinder 5 – 6 Jahre

Mittwochs, 17.15 - 18.00 Uhr

Monika Balk
Tel. 0208 3074347

Ausgleichssport und Fitnessstraining

Turnhalle Gesamtschule Schwartzstraße

Herren (alle Altersklassen)

Montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Heinrich Viefers

Tel. 0201 600813

Schillerschule, Arminstr. 2a

Herren (Hobby-Gruppe)

Dienstags, 19.30 - 21.30 Uhr

Jörg Weiser
Tel. 0172 2625323

Turnhalle Bertha-von-Suttner-Gymnasium

Damen
Montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Klaudia Bandzia
Tel. 0208 6352053

Turnhalle Elsa-Brändström-Gymnasium

Gymnastik und Tanz für Damen ab 50 Jahren
Von Folklore bis zu Partytänzen
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Suse Wiedemann
Tel. 02054 85667

Damen
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Yvonne Beck Isabel Hoffmann
Tel. 0157 76831083 Tel. 0176 24757569

Turnhalle Gesamtschule Schwartzstraße

Damen
Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

Claudia Michalopoulos
Tel. 0208 861243

Damen
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Nazan Yardimci
Tel. 0177 8748613

Turnhalle Landwehr

Er + Sie (Paare)
Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Damen
Dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Gudrun Pohl
Tel. 0176 56701088

Turnhalle Rolandschule, Straßburger Straße

Damen
Montags, 16.30 - 18.00 Uhr
18.00 - 19.30 Uhr

Jutta Erlekotte
Tel. 0208 3020785

Turnhalle Fasia-Jansen-Gesamtschule, Schwartzstr.

Taiji
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

und

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Qigong
Mittwochs, 16.15 - 17.15 Uhr

Ute Michel
Tel. 0208 208603

Pilates und Zumba

Turnhalle Havensteinschule, Oberhausen-Dellwig

Zumba
Sonntags, 11.00 - 12.00 Uhr
Dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Zoya Leuschner
Tel. 0176 61314185

Willy-Jürissen-Halle (Gymnastikraum 1. Etage)

Pilates

Dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Annette Kassebaum

Tel. 0208 3073176

Reha-Sport

Sport und Spiel bei Diabetes

Turnhalle Elsa-Brändström-Gymnasium

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Sylvia Lebede

Tel. 0208 204353

Lungensport

Johanniter-Krankenhaus Oberhausen

Steinbrinkstraße 96a, 46145 Oberhausen

Dienstags, 13.50 - 14.50 Uhr COPD IV
15.30 - 16.30 Uhr COPD I - III
16.30 - 17.30 Uhr COPD I - III

Susanne Hornung

Tel. 0208 672405

und

Gute Hoffnung Leben

An der Guten Hoffnung 9, 46145 Oberhausen-Sterkrade

Dienstags, 09.30 - 10.30 Uhr COPD I - III
11.00 - 12.00 Uhr COPD I - III

Sabine Matern

Tel. 0208 677339

Nachfragen zu den COPD IV-Gruppen bitte bei Susanne Hornung, zu den COPD I - III – Gruppen bei Sabine Matern!

Sport in der Krebsnachsorge

Trockengymnastik

Willy-Jürissen-Halle

Montags, 10.00 - 11.00 Uhr

und

Wassergymnastik

Lehrschwimmbecken Berufsförderungszentrum

Donnerstags, 08.30 - 09.15 Uhr

Karin Köntopp

Tel. 02064 35057

Sport bei orthopädischen Erkrankungen

Trockengymnastik

Willy-Jürissen-Halle

Montags, 09.00 - 10.00 Uhr

und

Wassergymnastik

Lehrschwimmbecken Berufsförderungszentrum

Donnerstags, 09.15 - 10.00 Uhr

Karin Köntopp

Tel. 02064 35057

Leichtathletik für Kinder

Gatterdamplatz Kaisergarten

Für Kinder von 7 – 11 Jahre

Montags, 17.00 - 18.30 Uhr

Donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr

Dirk Kathage

Tel. 0208 674802

Tetyana Makar

Tel. 0157 89539796

Stadion Sterkrade

Für Kinder ab 12 Jahre

Montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr

Bastian Klette

Tel. 0208 405252

Sabrina Berg

Tel. 0177 7543300

Für Werfer/Innen

Dienstags, 17.30 - 19.30 Uhr

Donnerstags, 17.30 - 19.30 Uhr

Josef Ziegenfuß

Tel. 0208 22181

Abnahme des Sportabzeichens

Dieter Kremhoff

Gatterdamplatz Kaisergarten

Tel. 0203 589276

Von Mai bis September immer mittwochs, 17.00 – 19.00 Uhr

In den Sommerferien zusätzlich montags von 19.00 – 20.00 Uhr

Schwimmen im Aquapark

Samstags, 11.30 - 13.30 Uhr

(Kein Schwimmunterricht!)

Laufgruppen

Gatterdamplatz Kaisergarten

Montags, mittwochs, donnerstags
Sonntags und an Feiertagen

17.30 Uhr
10.00 Uhr

Detlef Sonntag
Tel. 0208 644789

Walking/Nordic-Walking

Gatterdamplatz Kaisergarten

Montags und mittwochs:
10.00 – 12.00 Uhr und 17.30 – 19.30 Uhr

Uschi Kühn **Ulrich Rupp**
Tel.: 0174 5262489 Tel.: 0170 3458766

Hobby-Fußball

Gatterdamplatz Kaisergarten

Sonntags, 11.00 - 12.30 Uhr
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Dietmar Saure **Egon Marbach**
Tel. 0208 400866 Tel. 0208 863316

Endurance Team

Wolfram Neumann
Tel. 02041 64437

Stabilisationstraining

Donnerstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Praxis Athó, Straßburger Straße 145

Lauftraining

Dienstags, 17.30 Uhr
Tartanbahn Stadion Sterkrade (Volksparkstadion)
und nach Absprache

Benedikt Strätling
Tel. 017631619378

Sonntags, 9.00 Uhr/10.00 Uhr/11.00 Uhr (s. Homepage)
Gatterdamplatz Kaisergarten

Radtraining

Nach Absprache

Schwimmtraining

Samstags, 12.30 - 13.30 Uhr } Aquapark
Sonntags, 18.00 - 20.00 Uhr } Oberhausen

Im Sommer montags Freiwasser-Schwimmen

Schwimmen

Aquapark Oberhausen

Samstags, 11.30 - 13.30 Uhr
(Kein Schwimmunterricht!)

René Challier
Tel. 0208 686714

Tennis

Wolfgang Mölter
Tel. 0208 683941

Tennis Jugend

Elisabeth Plewa
Tel. 0208 3045709

Spielbetrieb von Mitte April bis Mitte Oktober auf der Platzanlage des OTV,
Am Kaisergarten 60, Trainingszeiten nach Absprache

Handball

Wolfgang Piontek
Tel. 0208 57657

Jürgen Sobel
Tel. 0208 855567

1. Herren

Dienstags,	19.30 - 20.30 Uhr	} Sporthalle am Förderturm
Mittwochs,	20.30 - 22.00 Uhr	
Freitags,	19.00 - 20.30 Uhr	

2. Herren

Dienstags,	19.00 - 20.30 Uhr	} Sporthalle am Förderturm
Donnerstags,	20.30 - 22.00 Uhr	

3. Herren

Dienstags,	20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle West
------------	-------------------	-----------------

Damen

Dienstags,	20.30 - 22.00 Uhr	} Sporthalle am Förderturm
Freitags,	20.30 - 22.00 Uhr	
