

Alle Angebote und Termine

Eltern-Kind-Turnen

Bismarckschule – Gymnastikraum

Mörikestraße 29, 46049 OB

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 Alstaden

Bebelstraße 182, 46049 OB

Kinder 3 – 4 Jahre

Montags, 16.00 - 17.00 Uhr

Kinder 5 – 6 Jahre

Montags, 17.00 - 18.00 Uhr

Martina Eumann
Tel. 0208 842649

Kinder im 1. und 2. Schuljahr

Montags, 18.00 - 19.00 Uhr

Willy-Jürissen-Halle

Lothringer Straße 75, 46045 OB

Kinder ab 7 Jahre

Montags, 16.00 - 17.30 Uhr

Johannes Eumann / Sabrina Stiphout

Tel. 0208 842649

Turnhalle Fasia Jansen Gesamtschule

Schwartzstraße 87, 46045 OB

Kinder 3 – 4 Jahre

Mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr

Monika Balk

Kinder 5 – 6 Jahre

Mittwochs, 17.15 - 18.00 Uhr

Tel. 0208 3074347

Ausgleichssport und Fitnessstraining

Turnhalle Fasia Jansen Gesamtschule

Schwartzstraße 87, 46045 OB

Herren (alle Altersklassen)

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Heinrich Viefers
Tel. 0201 600813

Schillerschule

Arminstraße 2a, 46117 OB-Osterfeld

Herren (Hobby-Gruppe)
Dienstags, 19.30 - 21.30 Uhr

Jörg Weiser
Tel. 0172 2625323

Turnhalle Bertha-von-Suttner-Gymnasium
Bismarckstraße 53, 46047 OB

Damen
Montags, 20.00 - 21.30 Uhr

N. N.

Turnhalle Elsa-Brändström-Gymnasium
Christian-Steger-Straße 11, 46045 OB

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, 18.30 - 20.00 Uhr

Yvonne Beck Isabel Hoffmann
Tel. 0178 1983084 Tel. 0176 24757569

Turnhalle Fasia Jansen Gesamtschule
Schwartzstraße 87, 46045 OB

Damen
Mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr / evtl.
19.30 - 21.00 Uhr

Claudia Michalopoulos
Tel. 0208 861243

Damen
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Nazan Yardimci
Tel. 0177 8748613

Turnhalle Landwehr
Rechenacker 62, 46049 OB

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

Gudrun Pohl

Damen
Dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Tel. 0176 56701088

Turnhalle Rolandschule
Straßburger Straße 212, 46045 OB

Damen
Montags, 16.30 - 18.00 Uhr
18.00 - 19.30 Uhr

Jutta Erlekotte
Tel. 0208 3020785

Turnhalle Fasia Jansen Gesamtschule
Schwartzstraße 87, 46045 OB

Taiji
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

und

Ute Michel

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Tel. 0208 208603

Qigong
Mittwochs, 16.00 - 16.45 Uhr

Pilates und Zumba

Turnhalle Havensteinschule
Küppers Hof 15, 46117 OB-Borbeck

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

Zoya Leuschner
Tel. 0176 61314185

Willy-Jürissen-Halle (Gymnastikraum 1. Etage)
Lothringer Straße 75, 46045 OB

Pilates
Dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Annette Kassebaum
Tel. 0208 3073176

Reha-Sport

Sport und Spiel bei Diabetes

Turnhalle Elsa-Brändström-Gymnasium
Christian-Steger-Straße 11, 46045 OB

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Sylvia Lebede
Tel. 0208 204353

Lungensport

Johanniter-Krankenhaus Oberhausen
Steinbrinkstraße 96a, 46145 OB-Sterkrade

Dienstags, 12:45 - 13:45 Uhr COPD I-III
13.50 - 14.50 Uhr COPD IV
15.30 - 16.30 Uhr COPD I - III
16.30 - 17.30 Uhr COPD I - III

Annette Kassebaum
Tel. 0208 3073176

und

Gute Hoffnung Leben

An der Guten Hoffnung 9, 46145 OB-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 Annette Kassebaum, zu den COPD I - III – Gruppen bei Sabine Matern!

Sport bei orthopädischen Erkrankungen

Willy-Jürissen-Halle

Lothringer Straße 75, 46045 OB

Montags, 09.00 - 10.00 Uhr

Karin Köntopp
Tel. 02064 35057

Sport in der Krebsnachsorge

Willy-Jürissen-Halle

Lothringer Straße 75, 46045 OB

Montags, 10.00 - 11.00 Uhr

Karin Köntopp
Tel. 02064 35057

Leichtathletik für Kinder

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

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

Volksparkstadion Sterkrade, 46145 OB

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

Im Winter findet das Training bei entsprechendem Wetter auch in der Sporthalle statt. Das wird im Einzelfall besprochen.

Abnahme des Sportabzeichens

Dieter Kremhoff

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

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

Aquapark, Heinz-Schleußer-Straße 1, 46047 OB

Samstags, 11.30 - 13.30 Uhr

(Kein Schwimmunterricht!)

Laufgruppen

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Montags, mittwochs, donnerstags 17.30 Uhr **Detlef Sonntag**
Sonntags und an Feiertagen 10.00 Uhr Tel. 0208 644789

Walking/Nordic-Walking

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Montags und mittwochs: **Uschi Kühn Ulrich Rupp**
10.00 – 12.00 Uhr und 17.30 – 19.30 Uhr Tel. 0151 20168310 Tel. 0170 3458766

Hobby-Fußball

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Sonntags, 11.00 - 12.30 Uhr **Dietmar Saure Egon Marbach**
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr Tel. 0208 400866 Tel. 0208 863316

Endurance Team

Stabilisationstraining

Praxis Athó, Straßburger Straße 145, 46047 OB

Christian Kordel
Tel. 0163 5882470

Donnerstags, 19.00 - 19.45 Uhr

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, Am Kaisergarten 60

Radtraining

Nach Absprache

Schwimmtraining

Aquapark, Heinz-Schleußer-Straße 1, 46047 OB

Samstags, 12.30 - 13.30 Uhr
Sonntags, 18.00 - 20.00 Uhr

Sabine Dietrich
Tel. 0208 41195436

Im Sommer montags Freiwasser-Schwimmen

Schwimmen (Kein Schwimmunterricht!)

Aquapark, Heinz-Schleußer-Straße 1, 46047 OB

Samstags, 11.30 - 13.30 Uhr
Nicht in den Sommerferien!

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

Sporthalle Am Förderturm
Am Förderturm 5, 46049 OB

Wolfgang Piontek
Tel. 0208 57657

Jürgen Sobel
Tel. 0208 855567

1. Herren

Dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Mittwochs, 20.30 - 22.00 Uhr
Freitags, 19.00 - 20.30 Uhr

2. Herren

Dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr

3. Herren

Dienstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Halle West, Duisburger Straße 241, 46049 OB