

# Alle Angebote und Termine

## 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

Kinder im 1. und 2. Schuljahr

Montags, 18.00 - 19.00 Uhr

**Martina Eumann**

Tel. 0208 842649

### Willy-Jürissen-Halle

Lothringer Straße 75, 46045 OB

Kinder ab 7 Jahre

Montags, 16.00 - 17.30 Uhr

**Johannes Eumann / Sabrina van Stiphout**

Tel. 0208 62803240

### Turnhalle Fasia Jansen Gesamtschule

Schwartzstraße 87, 46045 OB

Kinder 3 – 4 Jahre

Mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr

Kinder 5 – 6 Jahre

Mittwochs, 17.15 - 18.00 Uhr

**Monika Balk**

Tel. 0171 6788383

---

## 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

**Christian König**

Tel. 0176 43038649

### Turnhalle Bertha-von-Suttner-Gymnasium

Bismarckstraße 53, 46047 OB

Damen

Montags, 20.00 - 21.30 Uhr

**Benedikt Strätling**

Tel. 0176 31619378

### 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

**Salvatore Russo**  
Tel. 0208 62067688

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**  
Tel. 0176 56701088

Damen  
Dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr

**Lucia Nicklaus**  
Tel. 0172 4615004

### **Turnhalle Rolandschule**

Straßburger Straße 212, 46045 OB

Damen  
Montags, 16.15 - 17.45 Uhr  
18.00 - 19.30 Uhr

**Anne Schiller**  
Tel. 0163 1945068

### **Turnhalle Fasia Jansen Gesamtschule**

Schwartzstraße 87, 46045 OB

Taiji  
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

**Ute Michel**

### **Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60**

Tel. 0208 208603

Qigong  
Mittwochs, 16.00 - 16.45 Uhr

---

## **Stabilitätstraining, Pilates und Zumba**

### **Turnhalle Anne-Frank-Realschule**

Goebenstraße 140, 46045 OB

### **Stabilitätstraining**

Montags, 18.00 - 19.00 Uhr

**Salvatore Russo**  
Tel. 0208 62067688

## **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

**Sabrina Berg**

Tel. 0177 7543300

Im Winter findet das Training bei entsprechendem Wetter auch in der Halle des Freiherr vom Stein Gymnasiums von 18 bis 19.30 Uhr statt. Das wird im Einzelfall besprochen.

---

## **Abnahme des Sportabzeichens**

### **Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60**

Von Mai bis September immer mittwochs,  
18.00 – 20.00 Uhr

In den Sommerferien zusätzlich montags,  
19.00 – 20.00 Uhr

**Johannes Eumann**  
**Sabrina van Stiphout**  
**Dieter Kremhoff**  
Tel. 0203 589276

### **Schwimmen**

Aquapark, Heinz-Schleußer-Straße 1, 46047 OB

Samstags, 11.30 - 13.30 Uhr  
(Kein Schwimmunterricht!)

---

## **Laufgruppen**

### **Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60**

Montags, mittwochs, donnerstags  
Sonntags und an Feiertagen

17.30 Uhr  
10.00 Uhr

**Detlef Sonntag**  
Tel. 0208 644789

---

## Walking/Nordic-Walking

**Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60**

Montags und mittwochs:

10.00 – 12.00 Uhr und 17.30 – 19.30 Uhr

**Uschi Kühn    Ulrich Rupp**

Tel. 0151 20168310    Tel. 0170 3458766

---

## Hobby-Fußball

**Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60**

Sonntags,      11.00 - 12.30 Uhr

Mittwochs,    18.00 - 19.30 Uhr

**Egon Marbach**

Tel. 0208 863316

---

## Endurance Team

**Christian Kordel**

### Stabilisationstraining

Tel. 0163 5882470

Praxis Athó, Straßburger Straße 145, 46047 OB

Donnerstags, 19.00 - 19.45 Uhr

### Bahntraining

Dienstags,      18.00 Uhr

Tartanbahn Stadion Sterkrade (Volksparkstadion)  
und nach Absprache

**Andreas Bruns**

0176 84843852

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. 0176 74794990

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. 0176 57767275

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, 19.30 - 21.00 Uhr

Donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr