

Alle Angebote und Termine

Stand 02/2020

Turnen für Kinder

Turnhalle Ruhschule 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

Kinder ab 10 Jahre

Montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Johannes und Sabrina Eumann

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

Dennis Karpuhin

SMS: 0172 6758631

Turnhalle Elsa-Brändström-Gymnasium

Christian-Steger-Straße 11, 46045 OB

Gymnastik und Tanz für Damen ab 60 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, 18.30 - 20.00 Uhr

Gudrun Pohl

Tel. 0176 56701088

Damen

Dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Nazan Yardimci

Tel. 0177 8748613

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

Qigong

Mittwochs, 16.00 - 16.45 Uhr

Tel. 0208 208603

Stabilitätstraining und Pilates

Turnhalle Anne-Frank-Realschule

Goebenstraße 140, 46045 OB

Stabilitätstraining

Montags, 18.00 - 19.00 Uhr

Salvatore Russo

Tel. 0208 62067688

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

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

und

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

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/Damen

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 - 18.30Uhr
Donnerstags, 17.00 - 18.30Uhr

Markus Baron

0176 63336968

Manuela Weber
0177 / 7161532

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
Maren Mex

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 April bis September immer mittwochs,
17.00 – 19.00 Uhr

In den Sommerferien zusätzlich montags,
19.00 – 20.00 Uhr

Johannes Eumann
Sabrina Eumann
Tel. 0208 62803240
Dieter Kremhoff

Schwimmen

Aquapark, Heinz-Schleußer-Straße 1, 46047 OB

Samstags, 11.30 - 13.30 Uhr
(Kein Schwimmunterricht!)

Laufgruppen

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Montags und mittwochs 17.30 Uhr
Donnerstags nach Absprache
Sonntags und an Feiertagen 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 (nur im Sommer!)

Egon Marbach

Tel. 0208 863316

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

Sonntags, 18.00 - 20.00 Uhr

Nicht in den Sommerferien! Nur für Triathleten!

Tennis

Wolfgang Mölter

Tel. 0208 683941

Tennis Jugend

Werner Braam

Tel. 0208 674412

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