



Sport-, Gesundheits- & Präventionskurse 2018

» www.sportangebote-oberhausen.de

Finde heraus, was gut für dich ist!



PRÄVENTIONS-KURSE
in der Halle und im Wasser
Jetzt Zuschüsse Ihrer Krankenkasse sichern!



© Fotolia

MONTAG

Schwangerschaftsgymnastik - ab SSW16 [2]

17:30 - 18:30 Uhr | Gemeindehaus Biefang, Dienststr. 132 | Gymn.-R.

4401	ab 08.01.	10 x	50,00 €	Mareen Nowak
4402	ab 09.04.	13 x	65,00 €	Mareen Nowak
4403	ab 03.09.	13 x	65,00 €	Mareen Nowak

Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik [2]

17:30 - 19:00 Uhr | Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Gymn.-R.

4041	ab 08.01.	10 x	50,00 €	Beate Füllgräbe
4042	ab 09.04.	13 x	65,00 €	Beate Füllgräbe
4043	ab 03.09.	13 x	65,00 €	Beate Füllgräbe

Nordic-Walking - langsam länger laufen [2]

17:30 - 18:30 Uhr | OTV-Sportanlage, Parkpl. Gatterdampl./Kaisergarten

4051	ab 08.01.	10 x	50,00 €	Johannes van Hüth
4052	ab 09.04.	13 x	65,00 €	Johannes van Hüth
4053	ab 03.09.	13 x	65,00 €	Johannes van Hüth

Fitness-Safari - abwechslungsreicher Fitness-Mix [2]

19:00 - 20:00 Uhr | Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Gymn.-R.

4031	ab 08.01.	10 x	50,00 €	Beate Füllgräbe
4032	ab 09.04.	13 x	65,00 €	Beate Füllgräbe
4033	ab 03.09.	13 x	65,00 €	Beate Füllgräbe

Aktiv & Gesund für Frauen

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [2]

19:00 - 20:00 Uhr | Melanchthonschule, Erzberger Str. 18 | Gymn.-R.

4001	ab 08.01.	10 x	50,00 Euro	Anne Helmes
4002	ab 09.04.	13 x	65,00 Euro	Anne Helmes
4003	ab 03.09.	13 x	65,00 Euro	Anne Helmes

Mama Fitness BOP [2]

19:30 - 20:30 Uhr | Gemeindehaus Biefang, Dienststr. 132 | Gymn.-R.

4421 ab 08.01. | 10 x | 50,00 € | Mareen Nowak

4422 ab 09.04. | 13 x | 65,00 € | Mareen Nowak

4423 ab 03.09. | 13 x | 65,00 € | Mareen Nowak

ZUMBA-Fitness [9]

19:30 - 20:30 Uhr | Rolandschule, Straßburger Str. 212 | Gymn.-R.

4061 ab 08.01. | 10 x | 55,00 € | N.N.

4062 ab 09.04. | 13 x | 71,50 € | N.N.

4063 ab 03.09. | 13 x | 71,50 € | N.N.

20:30 - 21:30 Uhr | Rolandschule, Straßburger Str. 212 | Gymn.-R.

4071 ab 08.01. | 10 x | 55,00 € | N.N.

4072 ab 09.04. | 13 x | 71,50 € | N.N.

4073 ab 03.09. | 13 x | 71,50 € | N.N.

Aktiv & Gesund - Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [2]

20:15 - 21:45 Uhr | Hauptschule Alstaden, Bebelstr. 182 | Turnhalle

4011 ab 08.01. | 10 x | 55,00 Euro | Andrea Stahl

4012 ab 09.04. | 13 x | 71,50 Euro | Andrea Stahl

4013 ab 03.09. | 13 x | 71,50 Euro | Andrea Stahl

DIENSTAG

Aktiv & Gesund für Frauen

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [2]

18:30 - 20:00 Uhr | Rolandschule, Straßburger Str. 212 | Gymn.-R.

4091 ab 09.01. | 11 x | 60,50 € | Kirsten Bühler

4092 ab 10.04. | 13 x | 71,50 € | Kirsten Bühler

4093 ab 04.09. | 13 x | 71,50 € | Kirsten Bühler

Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [2]

19:00 - 20:00 Uhr | Melanchthonschule, Erzberger Str. 18 | Gymn.-R.

4101 ab 09.01. | 11 x | 55,00 € | Anne Helmes

4102 ab 10.04. | 13 x | 65,00 € | Anne Helmes

4103 ab 04.09. | 13 x | 65,00 € | Anne Helmes

Die Anmeldung ist per Telefon, Fax, E-Mail
oder auch online möglich.

» www.sportangebote-oberhausen.de

Ein sportliches Gesundheitstraining

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [2]

19:30 - 21:00 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

4081 ab 09.01. | 11 x | 60,50 € | Waltraud Roth

4082 ab 10.04. | 13 x | 71,50 € | Waltraud Roth

4083 ab 04.09. | 13 x | 71,50 € | Waltraud Roth

Faszinierendes Pilates - Kombination aus Faszientraining & Pilates [2]

20:00 - 21:00 Uhr | Rolandschule, Straßburger Str. 212 | Gymn.-R.

4061 ab 09.01. | 11 x | 55,00 € | Kirsten Bühler

4062 ab 10.04. | 13 x | 65,00 € | Kirsten Bühler

4063 ab 04.09. | 13 x | 65,00 € | Kirsten Bühler

MITTWOCH

Fitness für Mummys - Kinder willkommen! [2]

09:30 - 10:30 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

4121 ab 10.01. | 11 x | 60,50 € | N.N.

4122 ab 11.04. | 14 x | 70,00 € | N.N.

4123 ab 05.09. | 12 x | 66,00 € | N.N.

Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [2]

09:30 - 11:00 Uhr | Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Str. 75 | Mehrzw.-R. 2

4171 ab 10.01. | 11 x | 60,50 € | Waltraud Roth

4172 ab 11.04. | 14 x | 70,00 € | Waltraud Roth

4173 ab 05.09. | 12 x | 66,00 € | Waltraud Roth

Die fitte Mitte - Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur [3]

09:00 - 10:00 Uhr | Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Str. 75 | Mehrzw.-R. 2

4331 ab 10.01. | 11 x | 55,00 € | Anne Helmes

4332 ab 11.04. | 14 x | 70,00 € | Anne Helmes

4333 ab 05.09. | 12 x | 60,00 € | Anne Helmes

Fitness für Frauen 60 + [3]

10:00 - 11:30 Uhr | Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Str. 75 | Mehrzw.-R. 2

4161 ab 10.01. | 11 x | 60,50 € | Anne Helmes

4162 ab 11.04. | 14 x | 70,00 € | Anne Helmes

4163 ab 05.09. | 12 x | 66,00 € | Anne Helmes

Die Anmeldung ist per Telefon, Fax, E-Mail
oder auch **online** möglich.

» www.sportangebote-oberhausen.de

Gedächtnistraining

- Gesundheitstraining für DemenzpatientInnen [14]

10:45 - 11:45 Uhr | Gute Hoffnung, An der Guten Hoffnung 9

4271 ab 10.01. | 11 x | 44,00 € | Gabi Krumm

4272 ab 11.04. | 14 x | 56,00 € | Gabi Krumm

4273 ab 05.09. | 12 x | 48,00 € | Gabi Krumm

Ski- und Konditionsgymnastik

- ein gesundheitsorientiertes Bewegungstraining [2]

18:00 - 19:30 Uhr | Gesamtschule Alt Oberh., Schwartzstr. 87 | Turnh.

4181 ab 10.01. | 11 x | 60,50 € | Niklas Maryschka

4182 ab 11.04. | 14 x | 77,00 € | Niklas Maryschka

4183 ab 05.09. | 12 x | 66,00 € | Niklas Maryschka

Badminton für EinsteigerInnen [10]

18:00 - 19:30 Uhr | Falkensteinschule, Liebknechtstr. 115 | Turnhalle

4191 ab 10.01. | 11 x | 60,50 € | Manuela Ganci

4192 ab 11.04. | 14 x | 77,00 € | Manuela Ganci

4193 ab 05.09. | 12 x | 66,00 € | Manuela Ganci

Badminton für Fortgeschrittene [10]

19:30 - 21:00 Uhr | Falkensteinschule, Liebknechtstr. 115 | Turnhalle

4201 ab 10.01. | 11 x | 71,50 € | Manuela Ganci

4202 ab 11.04. | 14 x | 66,00 € | Manuela Ganci

4203 ab 05.09. | 12 x | 71,50 € | Manuela Ganci

Fit & Gesund - Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [2]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Gymnastik-Raum

18:30 - 19:30 Uhr

4131 ab 10.01. | 11 x | 55,00 € | Andrea Stahl

4132 ab 11.04. | 14 x | 70,00 € | Andrea Stahl

4133 ab 05.09. | 12 x | 65,00 € | Andrea Stahl

19:35 - 20:35 Uhr

4141 ab 10.01. | 11 x | 55,00 € | Andrea Stahl

4142 ab 11.04. | 14 x | 70,00 € | Andrea Stahl

4143 ab 05.09. | 12 x | 65,00 € | Andrea Stahl

20:40 - 21:40 Uhr

4151 ab 10.01. | 11 x | 55,00 € | Andrea Stahl

4152 ab 11.04. | 14 x | 70,00 € | Andrea Stahl

4153 ab 05.09. | 12 x | 65,00 € | Andrea Stahl

Bauchtanzgruppe 'Farida Fatal' für weit Fortgeschrittene [13]

18:00 - 19:30 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

4211 ab 10.01. | 11 x | 60,50 € | Constance Wiebus

4212 ab 11.04. | 11 x | 60,50 € | Constance Wiebus

4213 ab 05.09. | 10 x | 55,00 € | Constance Wiebus

Bauchtanz für Anfänger und Wiederansteiger [13]

19:30 - 20:30 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

4221 ab 10.01. | 11 x | 60,50 € | Constance Wiebus

SIMBU-Dance Mix nur für Frauen [13]

19:30 - 20:30 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

4222 ab 11.04. | 11 x | 55,00 € | Constance Wiebus

Bauchtanz für Frauen von 50+ bis Ü80 [13]

19:30 - 20:30 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

4223 ab 05.09. | 10 x | 50,00 € | Constance Wiebus

DONNERSTAG**Rückbildungsgymnastik** - Babys willkommen [2]

09:30 - 10:45 Uhr | Gemeindehaus Biefang, Dienststr. 132 | Gymn.-R.

4411 ab 18.01. | 11 x | 55,00 € | Mareen Nowak

4412 ab 12.04. | 12 x | 60,00 € | Mareen Nowak

4413 ab 06.09. | 12 x | 60,00 € | Mareen Nowak

Wirbelsäulengymnastik - Flacher Bauch & starker Rücken [2]

17:30 - 19:00 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

4241 ab 11.01. | 11 x | 60,50 € | Heike Linnerth

4242 ab 12.04. | 12 x | 66,00 € | Heike Linnerth

4243 ab 06.09. | 12 x | 66,00 € | Heike Linnerth

Fit & Gesund - Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [2]

18:00 - 19:30 Uhr | Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Gymn.-R.

4251 ab 11.01. | 11 x | 60,50 € | Eva-Maria Burs

4252 ab 12.04. | 12 x | 66,00 € | Eva-Maria Burs

4253 ab 06.09. | 12 x | 66,00 € | Eva-Maria Burs

Fitness- und Konditionstraining

- ein gesundheitsorientiertes Bewegungstraining [2]

19:00 - 20:30 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

4261 ab 11.01. | 11 x | 60,50 € | Martin WinhuySEN

4262 ab 12.04. | 12 x | 66,00 € | Martin WinhuySEN

4263 ab 06.09. | 12 x | 66,00 € | Martin WinhuySEN

FREITAG

Rund'rum fit für Männer

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [2]

17:00 - 18:30 Uhr | Gesamtschule Alt-Oberh., Schwartzstr. 87 | Sporth.

4281 ab 12.01. | 11 x | 60,50 € | Hajo Willsch

4282 ab 13.04. | 12 x | 66,00 € | Hajo Willsch

4283 ab 07.09. | 12 x | 66,00 € | Hajo Willsch

SONNTAG

Fatburner - Step Allround Fitness [9]

11:00 - 12:00 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

4291 ab So 14.01. | 11 x | 55,00 € | N.N.

4292 ab So 15.04. | 14 x | 70,00 € | N.N.

4293 ab So 02.09. | 13 x | 65,00 € | N.N.

BOP Power-Workout [2]

12:00 - 13:00 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-Raum

4301 ab So 14.01. | 11 x | 55,00 € | N.N.

4302 ab So 15.04. | 14 x | 70,00 € | N.N.

4303 ab So 02.09. | 13 x | 65,00 € | N.N.





© Fotolia

DIENSTAG



Gestärkt und Aufrecht durch den Tag

- Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene [2]

09:00 - 09:45 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

- 8001** ab 09.01. | 11 x | 88,00 Euro | Anne Helmes
8002 ab 10.04. | 12 x | 96,00 Euro | Anne Helmes
8003 ab 04.09. | 12 x | 96,00 Euro | Anne Helmes

09:45 - 10:30 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

- 8011** ab 09.01. | 11 x | 88,00 Euro | Anne Helmes
8012 ab 10.04. | 12 x | 96,00 Euro | Anne Helmes
8013 ab 04.09. | 12 x | 96,00 Euro | Anne Helmes

10:30 - 11:15 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

- 8021** ab 09.01. | 11 x | 88,00 Euro | Anne Helmes
8022 ab 10.04. | 12 x | 96,00 Euro | Anne Helmes
8023 ab 04.09. | 12 x | 96,00 Euro | Anne Helmes

11:15 - 12:00 Uhr | Hallenbad Sterkrade, Holtener Str. 2 | Gymn.-R.

- 8031** ab 09.01. | 11 x | 88,00 Euro | Anne Helmes
8032 ab 10.04. | 12 x | 96,00 Euro | Anne Helmes
8033 ab 04.09. | 12 x | 96,00 Euro | Anne Helmes

PRÄVENTIONSKURSE

MITTWOCH

**Gestärkt und Aufrecht durch den Tag**

- Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene [2]

10:30 - 11:15 Uhr | Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Str. 75 | Mehrzw.-R. 2

8051 ab 10.01. | 11 x | 88,00 Euro | Waltraud Roth

8052 ab 11.04. | 12 x | 96,00 Euro | Waltraud Roth

8053 ab 05.09. | 12 x | 96,00 Euro | Waltraud Roth

**Gestärkt und Aufrecht durch den Tag - 70+**

- Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene [2]

13:30 - 14:30 Uhr | Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Str. 75 | Mehrzw.-R. 2

8041 ab 10.01. | 11 x | 88,00 Euro | Ulrike Köhler

8042 ab 11.04. | 12 x | 96,00 Euro | Ulrike Köhler

8043 ab 05.09. | 12 x | 96,00 Euro | Ulrike Köhler

**Gestärkt und Aufrecht durch den Tag**

- Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene [2]

18:00 - 18:45 Uhr | Rolandschule, Straßburger Str. 212 | Gymnastik-R.

8061 ab 10.01. | 11 x | 88,00 Euro | N.N.

8062 ab 11.04. | 12 x | 96,00 Euro | N.N.

8063 ab 05.09. | 12 x | 96,00 Euro | N.N.

19:00 - 19:45 Uhr | Rolandschule, Straßburger Str. 212 | Gymnastik-R.

8071 ab 10.01. | 11 x | 88,00 Euro | N.N.

8072 ab 11.04. | 12 x | 96,00 Euro | N.N.

8073 ab 05.09. | 12 x | 96,00 Euro | N.N.

PRÄVENTIONSKURSE





© Fotolia

DIENSTAG

Wassergymnastik - ein sportliches Gesundheitstraining [2]

16:00 - 17:00 Uhr

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Lehrschwimmbecken

3001	ab 09.01.	11 x	60,50 €	Anna Michalopoulos
3002	ab 10.04.	13 x	71,50 €	Anna Michalopoulos
3003	ab 04.09.	13 x	71,50 €	Anna Michalopoulos

17:00 - 18:00 Uhr

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Lehrschwimmbecken

3011	ab 09.01.	11 x	60,50 €	Anna Michalopoulos
3012	ab 10.04.	13 x	71,50 €	Anna Michalopoulos
3013	ab 04.09.	13 x	71,50 €	Anna Michalopoulos

MITTWOCH

Wassergymnastik - ein sportliches Gesundheitstraining [2]

15:45 - 16:45 Uhr | Schillerschule, Arminstr. 2 | Lehrschwimmbecken

3041	ab Mi 10.01.	11 x	60,50 €	N.N.
3042	ab Mi 11.04.	14 x	77,00 €	N.N.
3043	ab Mi 05.09.	12 x	66,00 €	N.N.

Aqua-Fitness - für einen gesunden Bewegungsapparat [2]

19:00 - 19:45 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

3021	ab Mi 10.01.	11 x	55,00 €	N.N.
3022	ab Mi 11.04.	14 x	70,00 €	N.N.
3023	ab Mi 05.09.	12 x	60,00 €	N.N.

Aqua-Fitness - für einen gesunden Bewegungsapparat [2]

19:45 - 20:30 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

3031 ab Mi 10.01. | 11 x | 55,00 € | N.N.

3032 ab Mi 11.04. | 14 x | 70,00 € | N.N.

3033 ab Mi 05.09. | 12 x | 60,00 € | N.N.

DONNERSTAG**Aqua-Fitness** - für einen gesunden Bewegungsapparat [2]18:15 - 19:00 Uhr | **Alsfeldschule**, Försterstr. 29 | Lehrschwimmbecken

3051 ab Do 11.01. | 11 x | 55,00 € | Nadine Nikolai

3052 ab Do 12.04. | 12 x | 60,00 € | Nadine Nikolai

3053 ab Do 06.09. | 12 x | 60,00 € | Nadine Nikolai

19:00 - 19:45 Uhr | **Alsfeldschule**, Försterstr. 29 | Lehrschwimmbecken

3061 ab Do 11.01. | 11 x | 55,00 € | Nadine Nikolai

3062 ab Do 12.04. | 12 x | 60,00 € | Nadine Nikolai

3063 ab Do 06.09. | 12 x | 60,00 € | Nadine Nikolai

18:00 - 18:45 Uhr

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Lehrschwimmbecken

3071 ab 11.01. | 11 x | 55,00 € | N.N.

3072 ab 12.04. | 12 x | 60,00 € | N.N.

3073 ab 06.09. | 12 x | 60,00 € | N.N.

18:45 - 19:30 Uhr

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Lehrschwimmbecken

3081 ab 11.01. | 11 x | 55,00 € | N.N.

3082 ab 12.04. | 12 x | 60,00 € | N.N.

3083 ab 06.09. | 12 x | 60,00 € | N.N.

19:30 - 20:15 Uhr

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Lehrschwimmbecken

3091 ab 11.01. | 11 x | 55,00 € | N.N.

3092 ab 12.04. | 12 x | 60,00 € | N.N.

3093 ab 06.09. | 12 x | 60,00 € | N.N.

20:15 - 21:00 Uhr

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Lehrschwimmbecken

3101 ab 11.01. | 11 x | 55,00 € | N.N.

3102 ab 12.04. | 12 x | 60,00 € | N.N.

3103 ab 06.09. | 12 x | 60,00 € | N.N.

Die Anmeldung ist per Telefon, Fax, E-Mail
oder auch **online** möglich.

» www.sportangebote-oberhausen.de



Wir gehören dazu.

Seit über 150 Jahren sind wir in Oberhausen
mittendrin im Geschehen. Danke für Euer
Vertrauen und Eure enge Verbundenheit!



Stadtsparkasse
Oberhausen

Fair. Menschlich. Nah.

Die Stadtsparkasse Oberhausen unterstützt seit Jahren die Vereinsarbeit in der Stadt. Hier zum Beispiel den Jugendfußball durch Sponsoring und persönliches Engagement auf dem Platz.

© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

DIENSTAG



Aqua-Fitness

- für einen gesunden Bewegungsapparat [2]

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

19:00 - 19:45 Uhr

8101	ab 09.01.	11 x	93,50 €	N.N.
8102	ab 10.04.	12 x	102,00 €	N.N.
8103	ab 04.09.	12 x	102,00 €	N.N.

19:45 - 20:30 Uhr

8111	ab 09.01.	11 x	93,50 €	N.N.
8112	ab 10.04.	12 x	102,00 €	N.N.
8113	ab 04.09.	12 x	102,00 €	N.N.

20:30 - 21:15 Uhr

8121	ab 09.01.	11 x	93,50 €	N.N.
8122	ab 10.04.	12 x	102,00 €	N.N.
8123	ab 04.09.	12 x	102,00 €	N.N.

FREITAG



Aqua-Fitness

- für einen gesunden Bewegungsapparat [2]

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

19:00 - 19:45 Uhr

8131	ab 12.01.	11 x	93,50 €	Ulrike Köhler
8132	ab 13.04.	12 x	102,00 €	Ulrike Köhler
8133	ab 07.09.	12 x	102,00 €	Ulrike Köhler

19:45 - 20:30 Uhr

8081	ab 12.01.	11 x	93,50 €	Ulrike Köhler
8082	ab 13.04.	12 x	102,00 €	Ulrike Köhler
8083	ab 07.09.	12 x	102,00 €	Ulrike Köhler

20:30 - 21:15 Uhr

8091	ab 12.01.	11 x	93,50 €	Ulrike Köhler
8092	ab 13.04.	12 x	102,00 €	Ulrike Köhler
8093	ab 07.09.	12 x	102,00 €	Ulrike Köhler

PRÄVENTIONSKURSE



BEWEGUNG IN BESTEN HÄNDEN

Profitieren Sie von unseren Leistungen –
AOK Rheinland/Hamburg!

Mit unseren Sportprogrammen kommen Sie fit und gesund durch das Jahr. Und wenn Sie gesundheitsbewusst leben, können Sie sich mit unserem Prämienprogramm attraktive Prämien sichern.

www.rh.aok.de/gesundes-leben



© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

DIENSTAG

Kinderturnen 1-2 Jahre mit einer Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

10:30 - 11:30 Uhr | Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Str. 75 | Mehrzw.-R. 2

2001 ab 09.01. | 24 x | 108,00 € | Martina Eumann

2002 ab 04.09. | 13 x | 58,50 € | Martina Eumann

Kinderturnen 2-3 Jahre mit einer Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

09:30 - 10:30 Uhr | Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Str. 75 | Kleine Halle

2011 ab 09.01. | 24 x | 108,00 € | Martina Eumann

2012 ab 04.09. | 13 x | 58,50 € | Martina Eumann

Kinderturnen 3-4 Jahre ohne Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

15:00 - 16:00 Uhr | Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Str. 75 | Kleine Halle

2021 ab 09.01. | 24 x | 108,00 € | Martina Eumann

2022 ab 04.09. | 13 x | 58,50 € | Martina Eumann

Kinderturnen 2-3 Jahre mit einer Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

16:00 - 17:00 Uhr | **Willy-Jürissen-Halle**, Lothringer Str. 75 | Kleine Halle

2031 ab 09.01. | 24 x | 108,00 € | Martina Eumann

2032 ab 04.09. | 13 x | 58,50 € | Martina Eumann

Kinderturnen 3-4 Jahre ohne Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

17:00 - 18:00 Uhr | **Willy-Jürissen-Halle**, Lothringer Str. 75 | Kleine Halle

2041 ab 09.01. | 24 x | 108,00 € | Martina Eumann

2042 ab 04.09. | 13 x | 58,50 € | Martina Eumann

MITTWOCH

Kinderturnen 1½-2½ Jahre mit einer Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

10:00 - 11:00 Uhr | **Bismarkschule**, Mörikestr. 29 | Gymnastikraum

2081 ab 10.01. | 25 x | 112,50 € | Martina Eumann

2082 ab 05.09. | 12 x | 54,00 € | Martina Eumann

11:00 - 12:00 Uhr | **Bismarkschule**, Mörikestr. 29 | Gymnastikraum

2051 ab 10.01. | 25 x | 112,50 € | Martina Eumann

2052 ab 05.09. | 12 x | 54,00 € | Martina Eumann

Kinderturnen 2-3 Jahre mit einer Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

15:30 - 16:30 Uhr | **Willy-Jürissen-Halle**, Lothringer Str. 75 | Kleine Halle

2061 ab 10.01. | 25 x | 112,50 € | Martina Eumann

2062 ab 05.09. | 12 x | 54,00 € | Martina Eumann

Kinderturnen 3-4 Jahre mit einer Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

16:30 - 17:30 Uhr | **Willy-Jürissen-Halle**, Lothringer Str. 75 | Kleine Halle

2071 ab 10.01. | 25 x | 112,50 € | Martina Eumann

2072 ab 05.09. | 12 x | 58,50 € | Martina Eumann





© Fotolia

MONTAG

Schwimmen lernen - Kinder 3-4 Jahre mit Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

15:00 - 15:45 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1001 ab 08.01. | 23 x | 103,50 € | Patricia Grundmann

1002 ab 03.09. | 13 x | 58,50 € | Patricia Grundmann

Schwimmen lernen - Kinder 4-6 Jahre ohne Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

15:45 - 16:30 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1011 ab 08.01. | 23 x | 103,50 € | Patricia Grundmann

1012 ab 03.09. | 13 x | 58,50 € | Patricia Grundmann

16:30 - 17:15 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1021 ab 08.01. | 23 x | 103,50 € | Patricia Grundmann

1022 ab 03.09. | 13 x | 58,50 € | Patricia Grundmann

Schwimmen - Kinder mit Seepferdchen

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

17:15 - 18:00 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1031 ab 08.01. | 23 x | 103,50 € | Patricia Grundmann

1032 ab 11.09. | 13 x | 58,50 € | Patricia Grundmann

DIENSTAG

Schwimmen lernen - Kinder 4-6 Jahre ohne Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

15:15 - 16:00 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1041 ab 09.01. | 24 x | 108,00 € | Patricia Grundmann

1042 ab 04.09. | 13 x | 58,50 € | Patricia Grundmann

16:00 - 16:45 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1061 ab 09.01. | 24 x | 108,00 € | Patricia Grundmann

1062 ab 04.09. | 13 x | 58,50 € | Patricia Grundmann

MITTWOCH

Schwimmen lernen - Kinder 4-6 Jahre ohne Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

16:15 - 17:00 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1071 ab 10.01. | 25 x | 112,50 € | Patricia Grundmann

1072 ab 05.09. | 12 x | 54,00 € | Patricia Grundmann

DONNERSTAG

Schwimmen lernen - Kinder 4-6 Jahre ohne Begleitperson

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

14:00 - 14:45 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1101 ab 11.01. | 23 x | 103,50 € | Anna Michalopoulos

1102 ab 06.09. | 12 x | 54,00 € | Anna Michalopoulos

14:45 - 15:30 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1111 ab 11.01. | 23 x | 103,50 € | Anna Michalopoulos

1112 ab 06.09. | 12 x | 54,00 € | Anna Michalopoulos

15:30 - 16:15 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1121 ab 11.01. | 23 x | 103,50 € | Anna Michalopoulos

1122 ab 06.09. | 12 x | 4,50 € | Anna Michalopoulos

Die Anmeldung ist per Telefon, Fax, E-Mail
oder auch **online** möglich.

» www.sportangebote-oberhausen.de

Schwimmen - Kinder mit Seepferdchen

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

16:15 - 17:00 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1131 ab 11.01. | 23 x | 103,50 € | Anna Michalopoulos**1132** ab 06.09. | 12 x | 54,00 € | Anna Michalopoulos**Schwimmen lernen - Kinder 4-6 Jahre mit Begleitperson**

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

16:00 - 17:00 Uhr

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Lehrschwimmbecken

1081 ab 11.01. | 23 x | 103,50 € | N.N.**1082** ab 06.09. | 12 x | 54,00 € | N.N.**Schwimmen lernen - Kinder 3-4 Jahre m. Begleitperson**

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

17:00 - 18:00 Uhr

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstr. 29 | Lehrschwimmbecken

1091 ab 11.01. | 23 x | 103,50 € | N.N.**1092** ab 06.09. | 12 x | 54,00 € | N.N.**FREITAG****Schwimmen lernen - Kinder 4-6 Jahre ohne Begleitperson**

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

15:30 - 16:15 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1151 ab 12.01. | 25 x | 112,50 € | N.N.**1152** ab 07.09. | 13 x | 58,50 € | N.N.

16:15 - 17:00 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1161 ab 12.01. | 25 x | 112,50 € | N.N.**1162** ab 07.09. | 13 x | 58,50 € | N.N.

16:15 - 17:00 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1171 ab 12.01. | 25 x | 112,50 € | N.N.**1172** ab 07.09. | 13 x | 58,50 € | N.N.**Schwimmen - Kinder mit Seepferdchen**

Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ [6]

15:30 - 16:15 Uhr

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | (Lehr)Schwimmbecken

1181 ab 12.01. | 25 x | 112,50 € | N.N.**1182** ab 07.09. | 13 x | 58,50 € | N.N.

Geschäftsstelle

Sedanstr. 34 · 46045 Oberhausen

Telefon 02 08 - 825 28 97 und 02 08 - 825 31 25

Fax 02 08 - 825 31 22

E-Mail katharina.fockenberg@ssb-oberhausen.de

christian.weis@ssb-oberhausen.de

Geschäftszeiten

Mo-Do 08:30 - 16:00 Uhr

Fr 08:30 - 12:30 Uhr

Bankverbindung

SportBildungswerk Oberhausen e.V.

Stadtsparkasse Oberhausen

BLZ 36550000 · **Konto-Nr.** 115295

IBAN DE 2736 5500 0000 0011 5295 · **BIC** WELADED1OBH

Titelfotos: © Fotolia

Sie können sich schriftlich, per Telefon, Fax, E-Mail oder auch **online** anmelden.

» www.sportangebote-oberhausen.de