



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!



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. Gatterdaml./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.





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!



Stadtparkasse
Oberhausen

Fair. Menschlich. Nah.

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

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



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 | Bismarschule, 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 | Bismarschule, 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





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.

Außenstelle SportBildungswerk Oberhausen e.V.

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