

Alle Angebote und Termine

Stand 01/2023

Kindersport

Turnhalle Ruhschule Alstaden

Bebelstraße 182, 46049 OB

Kinder 4 - 5 Jahre

Montags, 16.00 - 17.00 Uhr

Martina Eumann

Tel. 0208 842649

Kinder 5 – 6 Jahre

Montags, 17.00 - 18.00 Uhr

Kinder im 1. und 2. Schuljahr

Montags, 18.00 - 19.00 Uhr

In den Sommermonaten findet das Training auf dem OTV-Platz statt

Karibu Sana

Stubbenbaum 6, 46049 Oberhausen

Eltern und Kinder 1 - 2 Jahre

Dienstags, 15.00 - 15:45 Uhr

Martina Eumann

Tel. 0208 842649

Eltern und Kinder 2 – 3 Jahre

Dienstags, 16.00 - 16.45Uhr

Kinder 3 – 4 Jahre

Dienstags, 17.00 - 17.45 Uhr

die Gruppen Dienstags werden in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Karibu Sana als Kurs durchgeführt

Turnhalle Ruhschule Alstaden

Bebelstraße 182, 46049 OB

Kinder ab 7 Jahre

Montags, 16.15 – 17.45 Uhr

Johannes und

Sabrina Eumann

Tel. 0208 62803240

Kinder ab 10 Jahre

Montags, 17.45 - 19.15 Uhr

In den Sommermonaten findet das Training auf dem OTV-Platz statt

Turnhalle Fasia Jansen Gesamtschule

Schwartzstraße 87, 46045 OB

Kinder 3 – 4 Jahre

Mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr

Sandy Lux

Tel. 0157 57069429

Kinder 5 – 6 Jahre

Mittwochs, 17.15 - 18.00 Uhr

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

Damen

Mittwochs, 18.30- 20.00Uhr

Vorübergehend Gymnastikraum Landweherschule

Alex Wojtas

Tel. 0176 70004533

Damen

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Nazan Yardimci

Tel. 0177 8748613

Qigong

Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Ute Michel

Tel. 0208 208603

Turnhalle Bertha-von-Suttner-Gymnasium

Bismarckstraße 53, 46047 OB

Damen

Montags, 19.00 – 20.30 Uhr

Dennis Karpuhin

SMS: 0172 6758631

Turnhalle Elsa-Brändström-Gymnasium

Christian-Steger-Straße 11, 46045 OB

Damen

Donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Yvonne Beck

Isabel Hoffmann

Tel. 0178 1983084

Tel. 0176 24757569

Herren (Hobby-Gruppe)

Dienstags, 19.30 - 21.30 Uhr

Christian König

Tel. 0176 43038649

Turnhalle Rolandschule

Straßburger Straße 212, 46045 OB

Damen

Montags, 16.15 - 17.15 Uhr
17.15 - 18.15 Uhr

Nicole Hussong

Tel. 0176/42953903

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

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Gymnastik und Tanz für Damen ab 60 Jahren

Von Folklore bis zu Partytänzen

Montags, 16.00 - 17.30 Uhr

Suse Wiedemann

Tel. 02054 85667

Stabilitätstraining und Pilates

monatlicher Aufpreis

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Kraft- und Stabilitätstraining

Montags, 19.30 - 20.30 Uhr

Sabrina Eumann

Tel. 0208 62803240

Willy-Jürissen-Halle (Gymnastikraum 1. Etage)

Lothringer Straße 75, 46045 OB

Pilates

Dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Nicole Hussong

0176/42953903

Vorübergehend in den Räumen Center Sport Wehrstraße!

Reha-Sport

Lungensport

Bistro „JAHRESZEITEN“ - 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

Johanniter Krankenhaus

Steinbrinkstraße 96a, 46145 OB-Sterkrade

15.45 - 16.45 Uhr COPD IV, I - III
17.00 - 18.00 Uhr COPD I - III

Nachfragen zu den COPD Gruppen bitte bei Sabine Matern – auch unter rehasport@otv1873.de möglich!

Sport bei orthopädischen Erkrankungen

Ohne Verordnung monatlicher Aufpreis

Willy-Jürissen-Halle

Lothringer Straße 75, 46045 OB

Montags, 09.00 - 10.00 Uhr

Karin Köntopp
Tel. 02064 35057

Vorübergehend in den Räumen des TuS Alstaden

Sport in der Krebsnachsorge/Damen

Ohne Verordnung monatlicher Aufpreis

Willy-Jürissen-Halle

Lothringer Straße 75, 46045 OB

Montags, 10.00 - 11.00 Uhr

Karin Köntopp
Tel. 02064 35057

Vorübergehend in den Räumen des TuS Alstaden

Leichtathletik für Kinder

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Für Kinder von 7 – 11 Jahre

Dienstags, 17.00 - 18.30Uhr
Donnerstags, 17.00 - 18.30Uhr

Marius Kruza
0178 4572617

Im Winter findet das Donnerstagstraining in der Turnhalle Falkensteinschule statt

Stadion Sterkrade

Volksparkstadion Sterkrade, 46145 OB

Für Kinder ab 12 Jahre

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Sabrina Berg

Tel. 0177 7543300

Abnahme des Sportabzeichens

nur nach vorheriger Anmeldung!

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Von April bis September immer mittwochs,
17.00 – 19.00 Uhr

Johannes Eumann

Sabrina Eumann

Tel. 0208 62803240

In den Sommerferien zusätzlich montags,
19.00 – 20.00 Uhr

Dieter Kremhoff

Kay Sandrock

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

(in den Wintermonaten 16.00 Uhr)

Donnerstags nach Absprache

Sonntags 10.00 Uhr

Detlef Sonntag

Tel. 0208 644789

Bahntraining

monatlicher Aufpreis

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr

(nach Absprache wechselnder Ort)

Sabrina Eumann

Tel. 0208 62803240

Walking/Nordic-Walking

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Montags und mittwochs:

10.00 – 11:30 Uhr und 17.30 – 19.00Uhr

Marlies Hudewenz

Tel. 0176 47327497

Ulrich Rupp

Tel. 0170 9233268

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!)
monatlicher Aufpreis

Aquapark, Heinz-Schleußer-Straße 1, 46047 OB

Samstags, 11.30 - 13.30 Uhr

Nicht in den Sommerferien!

René Challier

Tel. 0208 74114798

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

Unsere Kurse:

Gatterdamplatz

Am Kaisergarten 60

MOM-Fitness - Kurs
Montags 11.00 - 12.00 Uhr

Sabrina Eumann
0208 62803240

Karibu Sana

Stubbenbaum 6, 46049 Oberhausen

Eltern und Kinder 1 - 2 Jahre
Dienstags, 15.00 - 15:45 Uhr

Martina Eumann
Tel. 0208 842649

Eltern und Kinder 2 – 3 Jahre
Dienstags, 16.00 - 16.45Uhr

Kinder 3 – 4 Jahre
Dienstags, 17.00 - 17.45 Uhr

Tabata
Donnerstags 19.30-21.00 Uhr

Sandy Lux
Tel. 0157 57069429

Jugendraum

Gatterdamplatz, Am Kaisergarten 60

Eltern und Kinder 1 - 2 Jahre
Mittwochs, 9.30 - 10.15 Uhr

Sandy Lux
Tel. 0157 57069429