

# 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

**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

---

# 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

### **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

---

## 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 Willy-Jürissen-Halle** 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 Krehhoff**

**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