

Abt.	Sportbereich	Sportgruppe <i>Zielgruppe</i>	Leitung <i>Telefon</i>	Sportstätte <i>Zeiten</i>
Sport mit Älteren (SmÄ) K. Bauer-Harden, © 63 55 663	Fitness	Frauen Gymnastik I <i>ab 50 Jahre</i>	Pia Martin 89 75 90	TH FH <i>Di, 17:00 – 18:30</i>
		Frauen Gymnastik II <i>ab 65 Jahre</i>	Monika Schrömgies 49 86 49	TH FH <i>Mi, 19:00 – 20:30</i>
		Frauen Gymnastik III <i>ab 50 Jahre</i>	Margret Salewski 0203/ 58 22 79	TH FH <i>Do, 9:00 – 10:30</i>
		Frauen Gymnastik IV <i>ab 50 Jahre</i>	Karin Bauer-Harden 63 55 663	TH FH <i>Do, 17:00 – 18:30</i>
		Frauen Gymnastik V <i>ab 50 Jahre</i>	Gabi Schimmelpfennig 64 39 71	TH FH <i>Mi, 15:30 – 17:00</i>
		Männer <i>ab 60 Jahre</i>	Siegfried Kalthoff 60 73 33	TH FH <i>Fr, 17:30 – 19:00</i>
Fußball	Hobby-Fußball 1. Okt bis 31. März - SH FH 1. Apr bis 30. Sept - SP FH	Burkhard Lass 29 97 499	SP FH bzw. SH FH <i>So, 9:00 – 11:00</i> <i>So, 10:00 – 12:00</i>	
	Futsal	Hans-Jörg Doll 60 96 75	SH FH <i>So, 11:00 – 13:00</i>	
Kursangebote zeitlich begrenzt & Zusatzbeitrag	Schwimmen <i>Kind I</i> <i>Kind II</i> <i>Kinder (Anfänger/Intensiv)</i>	Iris Küper 87 94 63	EKS <i>Fr, 14:15 – 15:00</i> <i>Fr, 15:00 – 15:45</i> <i>Fr, 15:45 – 16:30</i>	
	Schwimmen <i>Kind I</i> <i>Kind II</i> <i>Kinder III</i>	Melissa Küper 87 94 63	EKS <i>Mo, 16:30 – 17:15</i> <i>Mo, 17:15 – 18:00</i> <i>Mo, 18:00 – 18:45</i>	
	Schwimmen <i>Eltern/Kind I ab 4 J.</i> <i>Eltern/Kind II ab 3 J.</i> <i>Kinder I</i> <i>Kinder II</i>	Manuela Challier 68 67 14	EKS <i>Mi, 16:30 – 17:15</i> <i>Mi, 17:15 – 18:00</i> <i>Mi, 18:00 – 18:45</i> <i>Mi, 18:45 – 19:30</i>	
	Step-Aerobic	Carmen Fey 01511/ 23 70 732	MZR FH <i>Mo, 19:10 – 20:30</i>	
	Wassergymnastik	Melissa Küper 87 94 63	KKH <i>Mi, 19:00 – 20:00</i> <i>Mi, 20:00 – 21:00</i>	
	Orientalischer Tanz	Christine Bramhoff 01755/ 50 50 85	MZR FH <i>Mo, 20:30 – 22:00</i>	
	Yoga-Pilates	Manuela Liebling 0152/ 29 15 12 91	MZR FH <i>Mi, 18:00 – 19:30</i>	
	Paar-Tanzen I & II	Kirsten Jörgens 02041/ 10 76 10	MZR FH <i>Sa, 13:00 – 14:00</i> <i>Sa, 14:00 – 15:00</i>	
	Line-Dance	Kirsten Jörgens 02041/ 10 76 10	MZR FH <i>Sa, 15:00 – 16:00</i>	
	Drums Alive	Beate Füllgräbe 01523/ 77 16 682	TH FH <i>Mo, 17:45 – 18:45</i>	
	Zumba	Manuela Stürmer 89 15 30	MZR FH <i>Mi, 20:30 – 21:30</i>	
	Zumba am Morgen	Cristina Königs 89 15 30	TH FH <i>Di, 10:00 – 11:00</i>	
	Fayo	Arndt & Heike Barkowsky 01577/ 38 30 820	MZR FH <i>Do, 19:15 – 20:45</i>	
	Faszien ohne Rolle	Silvia Schramm 89 15 30	MZR FH <i>So, 9:30 – 10:30</i>	
	Ski-Gymnastik	Wolfgang Stammen 60 58 77	MZR FH <i>Do, 18:00 – 19:00</i>	
Yoga (klassisch chinesisch) <i>(ab Januar 2020)</i>	Anke Rettkowski 89 15 30	TH FH <i>Mo, 18:45 – 20:00</i>		



Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.

Wir am Friesenhügel

Trainings- & Übungszeiten



Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.

Kapellenstr. 84

46119 Oberhausen

FON: 0208/ 89 15 30

FAX: 0208/ 81 08 59 20

MAIL: vorstand@turnerbund-osterfeld.de

INTERNET: www.turnerbund-osterfeld.de

Sprechzeiten

Geschäftsstelle

Di 11:00 – 14:00

Mi 9:00 – 12:00

Do 15:30 – 17:30

Fr 11:00 – 14:00

Sa, So & Mo geschlossen

Geschäftsführender Vorstand

Di 16:00 – 17:00

Unser Vereinsheim reservieren
(auch für privat)
* bei Hannelore Korves © 89 15 30
(während der Sprechzeiten)

Unsere Judo- und Ballsport-Abteilungen

Judo Heinz Petry 66 63 25

www.tbdo1911judo.de

Badminton Sebastian Höpken 0163/ 33 95 558 www.turnerbund-osterfeld.de/sportangebot/badminton

Handball Volker Latza 63 13 03 www.tbosterfeld-handball.de

Tennis Jörg Roemer 0177/ 41 09 742 www.turnerbund-osterfeld.de/sportangebot/tennis

Volleyball Patrick Syrowiszka 0176/ 83 01 81 16 www.tbo1911volleyball.de

Sportstätten, Trainingszeiten sowie aktuelle Infos siehe HOMEPAGES

Abkürzungen

Abt. Abteilung
TH Turnhalle
SH Sporthalle
SP Sportplatz
MZR Mehrzweckraum

Anschriften

Aquapark Heinz-Schleußer-Str. 1
FH Friesenhügel, Kapellenstr. 84
EKS Erich-Kästner-Schule, Lehrschwimmbecken,
Waisenhausstr.
FrEbert Friedrich-Ebert-Realschule, Potsdamer Str. 2
Heide Heideschule, Kapellenstr. 14
KKH Knappschafts-Krankenhaus, Bottrop
Bewegungsbad, Osterfelder Str. 157
GSO Gesamtschule Osterfeld, Heinstr.22

Abt.	Sportbereich	Sportgruppe <i>Zielgruppe</i>	Leitung <i>Telefon</i>	Sportstätte <i>Zeiten</i>
Allgemeines Turnen Leitung: Norbert Andermahr, © 60 17 27	Klein-Kinder	PampersJumpers <i>ab 1 Jahr mit Eltern</i>	Cornelia Henkel 0163/ 13 70 535	TH FH <i>Mi, 9:30 – 11:00</i>
		Zwergenturnen <i>ab 1 Jahr mit Eltern</i>	Cornelia Henkel 0163/ 13 70 535	TH FH <i>Mo, 15:45 – 16:45</i>
		Eltern & Kind <i>ab 1 Jahr</i>	Carmen Lange 88 48 99 95	TH FH <i>Do, 16:00 – 17:00</i>
	Kinder	Kinderturnen <i>ab 3 - 6 Jahre</i>	Carmen Lange 88 48 99 95	TH FH <i>Do, 15:00 – 16:00</i>
		Kindergruppe <i>ab 3 - 6 Jahre</i>	Nicole Kalkhofer 60 00 65	TH FH <i>Mi, 17:00 – 18:00</i>
		Bewegungs-Spielplatz <i>ab 3 - 6 Jahre</i>	Cornelia Henkel 0163/ 13 70 535	TH FH <i>Mo, 14:45 – 15:45</i>
		Bewegungskiste <i>ab 6 - 10 Jahre</i>	Cornelia Henkel 0163/ 13 70 535	TH FH <i>Mo, 16:45 – 17:45</i>
		Zirkusgruppe <i>ab 5 Jahre</i> <i>ab 11 Jahre</i> <i>ab 13 & Erwachsene</i>	Dagmar Suda 0172/ 59 65 037	TH Fr Ebert Real <i>Mi, 16:30 – 18:00</i> <i>Mi, 17:30 – 19:00</i> <i>Mi, 19:00 – 20:00</i>
		Tae Kwon Do <i>Kinder I</i> <i>Kinder II</i> <i>Kinder III (6 bis 12 Jahre)</i>	Jan Cygan 0175/ 32 51 77 78	TH Heide S <i>Mo, 16:15 – 17:15</i> <i>Mo, 17:15 – 18:30</i> <i>Do, 16:30 – 17:30</i>
	Youngsters	Mädchen Teenie Fitness <i>ab 10 - 14 Jahre</i>	Ina Seelig 0176/ 70 11 57 40	TH FH <i>Fr, 19:00 – 20:30</i>
		Fit-Mix <i>14 bis 17 Jährige</i>	Kim Schrömgies 0157/ 88 26 86 86	MZR FH <i>Sa, 10:30 – 12:00</i>
		Tae Kwon Do <i>ab 13 - Erwachsene</i>	Jan Cygan 0175/ 32 51 77 78	TH Heide S <i>Do, 17:30 – 19:30</i>
	Laufen	Lauftreff <i>für Beginner</i>	Wolfgang Stammen 60 58 77	SP FH <i>Di, 17:45 – 18:15</i>
		Lauftreff <i>für Fortgeschrittene</i>	Wolfgang Stammen 60 58 77	SP FH <i>Di, 18:30 – 20:00</i>
		Walking I <i>für alle</i>	Inge & Egon Spiller 21 781	SP FH <i>Di, 9:30 – 11:00</i>
		Walking II <i>für alle</i>	Irene Boywitt & W. Duchatz 60 10 49 89 54 38	SP FH <i>Mi, 19:00 – 20:30</i>
		Nordic-Walking <i>für alle</i>	C. Haferkamp & Rolf Kinter 89 60 87 89 15 52	SP FH <i>Do, 19:00 – 20:30</i>
	Schwimmen	Allgemeines Schwimmen <i>für alle</i>	Lothar Kronberg 68 46 92	AquaPark <i>Mi, 20:30 – 22:00</i>
			Rene Challier 68 67 14	AquaPark <i>Sa, 12:30 – 13:30</i>

Abt.	Sportbereich	Sportgruppe <i>Zielgruppe</i>	Leitung <i>Telefon</i>	Sportstätte <i>Zeiten</i>
Allgemeines Turnen Leitung: Norbert Andermahr, © 60 17 27	Fitness	Frauen-Gymnastik A	Gisela Neubert 84 95 33	MZR FH <i>Mo, 17:15 – 19:15</i>
		Frauen-Gymnastik B	Helga Müller 02853/ 47 79	MZR FH <i>Di, 18:00 – 19:15</i> <i>Di, 19:15 – 20:30</i> <i>Di, 20:30 – 21:45</i>
		Frauen-Gymnastik D	Marlies Müller 81 12 80	TH FH <i>Mo, 18:30 – 20:00</i>
		Frauen-Gymnastik E	Andrea Eckelhoff 94 14 444	TH Heide S <i>Mi, 19:00 – 20:00</i> <i>Mi, 20:00 – 21:30</i>
		Frauen-Gymnastik F	Andrea Schädel 64 54 03	TH Heide S <i>Do, 19:30 – 21:30</i>
		Power-Gymnastik <i>Frauen & Männer</i>	Jeannine Wolff 0157/ 50 75 76 49	SH FH <i>Di, 18:30 – 20:00</i>
		Intervall - Bodyworkout (HIT) <i>Frauen & Männer</i>	Silvana Russo 0157/ 34 317 377	MZR FH <i>Fr, 17:00 – 18:00</i>
		in Form <i>Frauen & Männer</i>	Antje Stammen 60 58 77	TH FH <i>Mi, 11:00 – 12:00</i>
		Er & Sie <i>ab 20 Jahren</i>	Claudia Haferkamp 89 60 87	TH FH <i>Di, 20:00 – 22:00</i>
		Männer <i>ab 60 Jahre</i>	Ludger Rüth 89 54 91	SH FH <i>Fr, 18:00 – 20:00</i>
	Reha	Herzsport I Herzsport III Herzsport IV	Rolf Kinter 89 15 52	TH FH <i>Di, 18:30 – 20:00</i> <i>Do, 10:30 – 12:00</i> <i>Do, 12:00 – 13:30</i>
		Herzsport II	Grazia Schneiderei 62 81 394	TH Heide S <i>Di, 18:30 – 20:00</i>
		Lungensport	Christiane Giesen 89 15 30	TH FH <i>Mo, 10:00 – 11:00</i> <i>Mo, 10:00 – 11:00</i>
	Prävention	Wirbelsäulengymnastik <i>Frauen & Männer</i>	Petra Grundke 60 14 12	TH FH <i>Do, 18:30 – 20:00</i>
		Ein-starker-Rücken <i>für alle</i>	Anja Windhüs 89 15 30	MZR FH <i>Mi, 19:30 – 20:30</i>
		Der-starke-Rücken <i>für alle</i>	Petra Grundke 60 14 12	MZR FH <i>Do, 17:00 – 18:00</i>
		Osteoporose	Petra Grundke 60 14 12	MZR FH <i>Mi, 17:00 – 18:00</i>
		Erlangung des Sportabzeichens <i>1. April - 30. September</i>	Daniela Jürgensen 0160/ 75 10 174	SP FH <i>Di, 18:00 – 19:00</i>