

KURSE IN DER HALLE



DONNERSTAG

Zumba® [4]

Elly-Heuss-Knapp-Quartier, Elly-Heuss-Knapp-Straße 3
Veranstaltungsraum

5016 19:30 – 20:30 Uhr | 11.01. – 21.03.2024 | 11 x | 66,00 €

5216 19:30 – 20:30 Uhr | 11.04. – 04.07.2024 | 11 x | 66,00 €

Kursleitung: René Mühlberger

Fit & Gesund – Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Gymnastik-Raum

5017 18:00 – 19:30 Uhr | 11.01. – 21.03.2024 | 11 x | 71,50 €

5217 18:00 – 19:30 Uhr | 11.04. – 04.07.2024 | 11 x | 71,50 €

Kursleitung: Alexandra Wojtas

Wirbelsäulengymnastik – Flacher Bauch & starker Rücken [4]

Elly-Heuss-Knapp-Quartier, Elly-Heuss-Knapp-Straße 3
Veranstaltungsraum

5018 17:30 – 19:00 Uhr | 15.02. – 04.07.2024 | 17 x | 110,50 €

Kursleitung: Heike Linnerth

SAMSTAG

Zumba® [4]

Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Turnhalle

5019 09:00 – 10:00 Uhr | 13.01. – 23.03.2024 | 11 x | 66,00 €

5219 09:00 – 10:00 Uhr | 13.04. – 06.07.2024 | 13 x | 78,00 €

Kursleitung: Marcus Lehmborg

KURSE IN DER HALLE

SONNTAG

Faszientraining [4]

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | Turnhalle

5020 10:00 – 11:00 Uhr | 14.01. – 24.03.2024 | 11 x | 55,00 €

5220 10:00 – 11:00 Uhr | 14.04. – 07.07.2024 | 13 x | 65,00 €

5021 11:00 – 12:00 Uhr | 14.01. – 24.03.2024 | 11 x | 55,00 €

5221 11:00 – 12:00 Uhr | 14.04. – 07.07.2024 | 13 x | 65,00 €

Kursleitung: Silvia Schramm

Fatburner Step Allround Fitness [4]

Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Turnhalle

5022 11:00 – 12:00 Uhr | 14.01. – 24.03.2024 | 11 x | 55,00 €

5222 11:00 – 12:00 Uhr | 14.04. – 07.07.2024 | 13 x | 65,00 €

Kursleitung: N.N.

BOP Power-Workout [4]

Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Turnhalle

5023 12:00 – 13:00 Uhr | 14.01. – 24.03.2024 | 11 x | 55,00 €

5253 12:00 – 13:00 Uhr | 14.04. – 07.07.2024 | 13 x | 65,00 €

Kursleitung: N.N.

Zumba® [4]

Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Turnhalle

5024 17:00 – 18:00 Uhr | 14.01. – 24.03.2024 | 11 x | 66,00 €

5224 17:00 – 18:00 Uhr | 14.04. – 07.07.2024 | 13 x | 78,00 €

Kursleitung: Marcus Lehmborg



Anmeldung

Außenstelle SportBildungswerk Oberhausen e.V.

Geschäftsstelle · Sedanstraße 34 · 46045 Oberhausen

Telefon 02 08 – 825 28 97 | 02 08 – 825 31 25

Fax 02 08 – 825 31 22

E-Mail michel.roth@ssb-oberhausen.de und

natascha.dolch@ssb-oberhausen.de

Geschäftszeiten

Mo, Mi, Fr 09:00 – 13:00 Uhr | Di, Do 09:00 – 16:00 Uhr

SPORTKURSE 2024 FÜR ERWACHSENE

www.sportangebote-oberhausen.de

KURSE IM WASSER



MITTWOCH

Wassergymnastik [4]

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | Lehrschwimmbecken

1001 18:30 – 19:15 Uhr | 10.01. – 20.03.2024 | 11 x | 66,00 €

1002 19:15 – 20:00 Uhr | 10.01. – 20.03.2024 | 11 x | 66,00 €

1003 18:30 – 19:15 Uhr | 10.04. – 03.07.2024 | 12 x | 72,00 €

1004 19:15 – 20:00 Uhr | 10.04. – 03.07.2024 | 12 x | 72,00 €

Kursleitung: N.N.

Aqua-Fitness [4]

Schule an der Oranienstraße, Pollsenweg 10 | Lehrschwimmbecken

3005 18:15 – 19:00 Uhr | 10.01. – 20.03.2024 | 11 x | 66,00 €

3006 19:00 – 19:45 Uhr | 10.01. – 20.03.2024 | 11 x | 66,00 €

3007 18:15 – 19:00 Uhr | 10.04. – 03.07.2024 | 12 x | 72,00 €

3008 19:00 – 19:45 Uhr | 10.04. – 03.07.2024 | 12 x | 72,00 €

Kursleitung: Christine Sawatzki

DONNERSTAG

Aqua-Fitness [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Lehrschwimmbecken

2009 18:00 – 18:45 Uhr | 11.01. – 21.03.2024 | 11 x | 66,00 €

2010 18:45 – 19:30 Uhr | 11.01. – 21.03.2024 | 11 x | 66,00 €

2011 19:30 – 20:15 Uhr | 11.01. – 21.03.2024 | 11 x | 66,00 €

2012 20:15 – 21:00 Uhr | 11.01. – 21.03.2024 | 11 x | 66,00 €

2013 18:00 – 18:45 Uhr | 11.04. – 04.07.2024 | 11 x | 66,00 €

2014 18:45 – 19:30 Uhr | 11.04. – 04.07.2024 | 11 x | 66,00 €

2015 19:30 – 20:15 Uhr | 11.04. – 04.07.2024 | 11 x | 66,00 €

2016 20:15 – 21:00 Uhr | 11.04. – 04.07.2024 | 11 x | 66,00 €

Kursleitung: N.N.

Aqua-Fitness [4]

Alsfeldschule, Försterstraße 29 | Lehrschwimmbecken

3009 18:30 – 19:15 Uhr | 11.01. – 21.03.2024 | 11 x | 66,00 €

3010 19:15 – 20:00 Uhr | 11.01. – 21.03.2024 | 11 x | 66,00 €

3011 18:30 – 19:15 Uhr | 11.04. – 04.07.2024 | 11 x | 66,00 €

3012 19:15 – 20:00 Uhr | 11.04. – 04.07.2024 | 11 x | 66,00 €

KURSE IN DER HALLE

MONTAG

Fit & Gesund [4]

Melanchthonschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum

5000 19:00 – 20:00 Uhr | 08.01. – 18.03.2024 | 10 x | 50,00 €

5200 19:00 – 20:00 Uhr | 08.04. – 01.07.2024 | 12 x | 60,00 €

Kursleitung: Petra Dobener

Aroha® [4]

Melanchthonschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum

5001 20:00 – 21:00 Uhr | 08.01. – 18.03.2024 | 10 x | 50,00 €

5201 20:00 – 21:00 Uhr | 08.04. – 01.07.2024 | 12 x | 60,00 €

Kursleitung: Petra Dobener

Aktiv & Gesund - Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]

Ruhrschule, Bebelstraße 182 | Turnhalle

5002 20:15 – 21:45 Uhr | 08.01. – 18.03.2024 | 10 x | 65,00 €

5202 20:15 – 21:45 Uhr | 08.04. – 01.07.2024 | 12 x | 78,00 €

Kursleitung: Andrea Stahl

Zumba® [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Gymnastik-Raum

5003 18:00 – 19:00 Uhr | 08.01. – 18.03.2024 | 10 x | 60,00 €

5203 18:00 – 19:00 Uhr | 08.04. – 01.07.2024 | 12 x | 72,00 €

Kursleitung: Charlotte van de Lücht

Zumba®-Fitness [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Gymnastik-Raum

5004 19:00 – 20:00 Uhr | 08.01. – 18.03.2024 | 10 x | 60,00 €

5204 19:00 – 20:00 Uhr | 08.04. – 01.07.2024 | 12 x | 72,00 €

Kursleitung: Charlotte van de Lücht

DIENSTAG

Fit im Alter - NEU [4]

Elly-Heuss-Knapp-Quartier, Elly-Heuss-Knapp-Straße 3

Veranstaltungsraum

5005 09:00 – 10:00 Uhr | 09.01. – 19.03.2024 | 11 x | 55,00 €

5205 10:00 – 11:00 Uhr | 09.04. – 02.07.2024 | 12 x | 60,00 €

5006 09:00 – 10:00 Uhr | 09.01. – 19.03.2024 | 11 x | 55,00 €

5206 10:00 – 11:00 Uhr | 09.04. – 02.07.2024 | 12 x | 60,00 €

Kursleitung: Günter Reinders



Ein sportliches Gesundheitstraining

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]

Elly-Heuss-Knapp-Quartier, Elly-Heuss-Knapp-Straße 3

Veranstaltungsraum

5008 19:30 – 21:00 Uhr | 09.01. – 19.03.2024 | 11 x | 71,50 €

5208 19:30 – 21:00 Uhr | 09.04. – 02.07.2024 | 12 x | 78,00 €

Kursleitung: Waltraud Roth

Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]

Melanchthonschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum

5009 19:00 – 20:00 Uhr | 09.01. – 19.03.2024 | 11 x | 55,00 €

5209 19:00 – 20:00 Uhr | 09.04. – 02.07.2024 | 12 x | 60,00 €

Kursleitung: Andrea Bügers

MITTWOCH

Gedächtnistraining

- Gesundheitstraining für DemenzpatientInnen [4]

Gute Hoffnung, An der Guten Hoffnung 9

5010 10:45 – 11:45 Uhr | 10.01. – 03.07.2024 | 23 x | 115,00 €

Kursleitung: Gabi Krumm

Fit & Gesund - Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Gymnastik-Raum

5011 19:30 – 20:30 Uhr | 10.01. – 20.03.2024 | 11 x | 55,00 €

5211 19:30 – 20:30 Uhr | 10.04. – 03.07.2024 | 12 x | 60,00 €

5012 20:35 – 21:35 Uhr | 10.01. – 20.03.2024 | 11 x | 55,00 €

5212 20:35 – 21:35 Uhr | 10.04. – 03.07.2024 | 12 x | 60,00 €

Kursleitung: Andrea Stahl

Fitness für Frauen 60+ [4]

Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Straße 75 | Mehrzweckraum 2

5013 10:00 – 11:30 Uhr | 10.01. – 20.03.2024 | 11 x | 55,00 €

5213 10:00 – 11:30 Uhr | 10.04. – 03.07.2024 | 12 x | 60,00 €

Kursleitung: Silvia Schramm

Badminton für Einsteiger:innen [4]

Falkensteinschule, Liebknechtstraße 115 | Turnhalle

5014 18:00 – 19:30 Uhr | 10.01. – 03.07.2024 | 23 x | 149,50 €

Kursleitung: Manuela Ganci

Badminton für Fortgeschrittene [4]

Falkensteinschule, Liebknechtstraße 115 | Turnhalle

5015 19:30 – 21:00 Uhr | 10.01. – 03.07.2024 | 23 x | 149,50 €

Kursleitung: Manuela Ganci