

## KURSE IN DER HALLE



### DONNERSTAG

#### Zumba® [4]

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

**5016** 19:30 - 20:30 Uhr | 22.08.-19.12.2024 | 17 x | 102,00 €

**5216** 19:30 - 20:30 Uhr | 22.08.-19.12.2024 | 17 x | 102,00 €

Kursleitung: René Mühlberger

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

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

**5017** 18:00 - 19:30 Uhr | 22.08.-19.12.2024 | 17 x | 110,50 €

**5217** 18:00 - 19:30 Uhr | 22.08.-19.12.2024 | 17 x | 110,50 €

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 | 22.08.-19.12.2024 | 17 x | 110,50 €

Kursleitung: Heike Linnerth

### SAMSTAG

#### Zumba® [4]

Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Turnhalle

**5019** 09:00 - 10:00 Uhr | 24.08.-21.12.2024 | 18 x | 108,00 €

**5219** 09:00 - 10:00 Uhr | 24.08.-21.12.2024 | 18 x | 108,00 €

Kursleitung: Marcus Lehmborg

## KURSE IN DER HALLE

### SONNTAG

#### Faszientraining [4]

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | Turnhalle

**5020** 10:00 - 11:00 Uhr | 25.08.-22.12.2024 | 18 x | 90,00 €

**5220** 10:00 - 11:00 Uhr | 25.08.-22.12.2024 | 18 x | 90,00 €

**5021** 11:00 - 12:00 Uhr | 25.08.-22.12.2024 | 18 x | 90,00 €

**5221** 11:00 - 12:00 Uhr | 25.08.-22.12.2024 | 18 x | 90,00 €

Kursleitung: Silvia Schramm

#### Fatburner Step Allround Fitness [4]

Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Turnhalle

**5022** 11:00 - 12:00 Uhr | 25.08.-22.12.2024 | 18 x | 90,00 €

**5222** 11:00 - 12:00 Uhr | 25.08.-22.12.2024 | 18 x | 90,00 €

Kursleitung: N.N.

#### BOP Power-Workout [4]

Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Turnhalle

**5023** 12:00 - 13:00 Uhr | 25.08.-22.12.2024 | 18 x | 90,00 €

**5253** 12:00 - 13:00 Uhr | 25.08.-22.12.2024 | 18 x | 90,00 €

Kursleitung: N.N.

#### Zumba® [4]

Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Turnhalle

**5024** 17:00 - 18:00 Uhr | 25.08.-22.12.2024 | 18 x | 108,00 €

**5224** 17:00 - 18:00 Uhr | 25.08.-22.12.2024 | 18 x | 108,00 €

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](http://www.sportangebote-oberhausen.de)

## KURSE IM WASSER



### MITTWOCH

#### Wassergymnastik [4]

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | Lehrschwimmbecken

**1001** 18:30 – 19:15 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18x | 108,00€

**1002** 19:15 – 20:00 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 108,00€

**1003** 18:30 – 19:15 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 108,00€

**1004** 19:15 – 20:00 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 108,00€

Kursleitung: N.N.

#### Aqua-Fitness [4]

Schule an der Oranienstraße, Pollsenweg 10 | Lehrschwimmbecken

**3005** 18:15 – 19:00 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18x | 108,00€

**3006** 19:00 – 19:45 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18x | 108,00€

**3007** 18:15 – 19:00 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 108,00€

**3008** 19:00 – 19:45 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 108,00€

Kursleitung: Christine Sawatzki

### DONNERSTAG

#### Aqua-Fitness [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Lehrschwimmbecken

**2009** 18:00 – 18:45 Uhr | 22.08.- 19.12.2024 | 17x | 102,00€

**2010** 18:45 – 19:30 Uhr | 22.08.- 19.12.2024 | 17x | 102,00€

**2011** 19:30 – 20:15 Uhr | 22.08. – 19.12.2024 | 17 x | 102,00€

**2012** 20:15 – 21:00 Uhr | 22.08.- 19.12.2024 | 17x | 102,00€

**2013** 18:00 – 18:45 Uhr | 22.08.- 19.12.2024 | 17x | 102,00€

**2014** 18:45 – 19:30 Uhr | 22.08.- 19.12.2024 | 17x | 102,00€

**2015** 19:30 – 20:15 Uhr | 22.08.- 19.12.2024 | 17x | 102,00€

**2016** 20:15 – 21:00 Uhr | 22.08.- 19.12.2024 | 17x | 102,00€

Kursleitung: N.N.

#### Aqua-Fitness [4]

Alsfeldschule, Försterstraße 29 | Lehrschwimmbecken

**3009** 18:30 – 19:15 Uhr | 22.08.- 19.12.2024 | 17x | 102,00€

**3010** 19:15 – 20:00 Uhr | 22.08.- 19.12.2024 | 17 x | 102,00€

**3011** 18:30 – 19:15 Uhr | 22.08. – 19.12.2024 | 17 x | 102,00€

**3012** 19:15 – 20:00 Uhr | 22.08.- 19.12.2024 | 17x | 102,00€

## KURSE IN DER HALLE

### MONTAG

#### Fit & Gesund [4]

Melanchthonschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum

**5000** 19:00 – 20:00 Uhr | 26.08. – 16.12.2024 | 17 x | 85,00 €

**5200** 19:00 – 20:00 Uhr | 26.08. – 16.12.2024 | 17 x | 85,00 €

Kursleitung: Petra Dobener

#### Aroha® [4]

Melanchthonschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum

**5001** 20:00 – 21:00 Uhr | 26.08. – 16.12.2024 | 17 x | 85,00 €

**5201** 20:00 – 21:00 Uhr | 26.08. – 16.12.2024 | 17 x | 85,00 €

Kursleitung: Petra Dobener

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

Ruhrschule, Bebelstraße 182 | Turnhalle

**5002** 20:15 – 21:45 Uhr | 26.08. – 16.12.2024 | 17 x | 110,50 €

**5202** 20:15 – 21:45 Uhr | 26.08. – 16.12.2024 | 17 x | 110,50 €

Kursleitung: Andrea Stahl

#### Zumba® [4]

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

**5003** 18:00 – 19:00 Uhr | 26.08. – 16.12.2024 | 17 x | 102,00€

**5203** 18:00 – 19:00 Uhr | 26.08. – 16.12.2024 | 17 x | 102,00€

Kursleitung: Charlotte van de Lücht

#### Zumba®-Fitness [4]

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

**5004** 19:00 – 20:00 Uhr | 26.08. – 16.12.2024 | 17 x | 102,00€

**5204** 19:00 – 20:00 Uhr | 26.08. – 16.12.2024 | 17 x | 102,00€

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 | 27.08. – 17.12.2024 | 17 x | 85,00 €

**5205** 10:00 – 11:00 Uhr | 27.08. – 17.12.2024 | 17 x | 85,00 €

**5006** 09:00 – 10:00 Uhr | 27.08. – 17.12.2024 | 17 x | 85,00 €

**5206** 10:00 – 11:00 Uhr | 27.08. – 17.12.2024 | 17 x | 85,00 €

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 | 27.08. – 17.12.2024 | 17x | 110,50€

**5208** 19:30 – 21:00 Uhr | 27.08. – 17.12.2024 | 17 x | 110,50 €

Kursleitung: Waltraud Roth

### Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]

Melanchthonschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum

**5009** 19:00 – 20:00 Uhr | 27.08.- 17.12.2024 | 17 x | 85,00 €

**5209** 19:00 – 20:00 Uhr | 27.08. – 17.12.2024 | 17 x | 85,00 €

Kursleitung: Andrea Bügers

### MITTWOCH

#### Gedächtnistraining

- Gesundheitstraining für DemenzpatientInnen [4]

Gute Hoffnung, An der Guten Hoffnung 9

**5010** 10:45 – 11:45 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 90,00 €

Kursleitung: Gabi Krumm

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

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

**5011** 19:30 – 20:30 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 90,00 €

**5211** 19:30 – 20:30 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 90,00 €

**5012** 20:35 – 21:35 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 90,00 €

**5212** 20:35 – 21:35 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 90,00 €

Kursleitung: Andrea Stahl

#### Fitness für Frauen 60+ [4]

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

**5013** 10:00 – 11:30 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18x | 117,00 €

**5213** 10:00 – 11:30 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Silvia Schramm

#### Badminton für Einsteiger:innen [4]

Falkensteinschule, Liebknechtstraße 115 | Turnhalle

**5014** 18:00 – 19:30 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Manuela Ganci

#### Badminton für Fortgeschrittene [4]

Falkensteinschule, Liebknechtstraße 115 | Turnhalle

**5015** 19:30 – 21:00 Uhr | 21.08. – 18.12.2024 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Manuela Ganci