

Übungsstunden des Turnclub Sterkrade 1869 Turnerweg 3 in 46145 Oberhausen Tel. 0208 66 93 97

Geschäftszeiten: Montag 10:00-13:00 Uhr Mittwoch 17:00-19:00 Uhr

REHA-Gruppen

Vereinsturnhalle

- montags 08:45-10:15 (Lungensport)
10:30-12:00 (Lungensport)
12:15-13:45 (Herzsport)
17:00-18:30 (Herzsport)
18:30-20:00 (Herzsport)
- dienstags 09:15-10:45(Lungensport COPD IV)
11:00-12:30 (Herzsport)
15:15-16:45 (Herzsport)
17:00-18:30 (Lungensport)
- mittwochs 08:45-10:15 (Diabetes)
10:30-12:00 (Lungensport)
12:15-13:45 (Herzsport)
16:30-18:00 (Herzsport)
18:00-19:30 (Herzsport)
- donnerstags 11:00-12:30 (Orthopädie)
13:00-14:30 (Orthopädie)
- freitags 11:30-13:00 (Lungensport COPD IV)
13:00-14:30 (Fit nach Krebskrankung)
14:30-16:00 (Herzsport)

Zirkusschule Artistic O

Vereinsturnhalle

- dienstags 18:30-20:00 Kinder
samstags 10:00-12:30 Kinder

Basketball

bei Fragen bitte diese Web Seiten ansehen
www.bb-69ers.de

Kunst Turn Team Oberhausen Turnschule

bei Fragen bitte diese Web Seiten ansehen
www.ktt-oberhausen.de

Selbstverteidigung

- samstags 13:30 - 15:00 Uhr VTH

Leichtathletik

SH GSO im Winter

- montags 17:00-18:30 MännerSenioren
- ### TBO Mellinghofer Str. im Sommer
- montags 17:00-19:00 Männer
- ### Volksparkstadion im Sommer
- dienstags 17:00-19:00 Kinder ab 10 Jahre
17:00-18:30 Kinder bis 9 Jahre
- donnerstags 17:00-19:00 Kinder ab 10 Jahre
17:00-18:30 Kinder bis 9 Jahre

Alsfeldschule im Winter

- dienstags 17:00-18:30 Kinder U 10
- donnerstags 17:00-18:00 Kinder U 8
- ### Vereinsturnhalle im Winter
- dienstags 17:00-19:00 Kinder ab 10 Jahre
- donnerstags 17:00-19:00 Kinder ab 10 Jahre/ VTH

Fr.EbertR. Im Winter

- montags 17:00-18:30 Kinder ab 8 + 9 Jahre

Tauchsport

- dienstags 20:00-21:00 Aquapark (Erwachsene)
- freitags 20:00-22:00 HB Oberhausen (Erwachsene)
- samstags 17:00-18:00 HB Sterkrade (Erwachsene)
17:00-18:30 HB Oberhausen (Ki./Jgdl.)
- sonntags 18:30-20:30 HB Oberhausen (Ki./Jgdl. UWR)

Turnen

Breitensport & Ballspiele

verschiedene Hallen

- mittwochs 20:00-22:00 gem. TH Fr. v. St.
- freitags 18:00-20:00 Fuba Männer TH F.v.St.

Geräteturnen weiblich

Heinrich-Böll Gesamtschule

- mittwochs 16:00-18:00 Mädchen 5-12 J.

Vereinsturnhalle

- montags 20:00-21:30 Mädchen ab 13 J.
- freitags 16:00-17:30 Mädchen 5-10 J.
17:00-19:30 Mädchen 11-18 J.

Aerobic - Gymnastik

Vereinsturnhalle

- dienstags 20:00-21:30 Frauen
- donnerstags 09:30-11:00 Frauen
15:00-16:00 Seniorinnen
- ### verschiedene Hallen
- montags 18:00-20:00 Frauen TH Hartmannsch.
- mittwochs 18:00-19:30 Frauen VTH
20:00-21:30 FrauenTH Melanchth. **Boomba**

Kinderturnen

Vereinsturnhalle

- montags 14:30 - 15:15 Kinder Eltern-Kind-Turnen
15:15 - 16:00 Kinder 4-6 Jahre
16:00 - 16:50 Kinder 6-10 Jahre
- freitags 09:15- 10:15 Eltern-Kind-Turnen
10:15 - 11:15 Eltern-Kind-Turnen
- donnerstags 16:00-17:00 Kinder 4-6 J.
17:00 -18:00 Kinder 4-6 J.
18:00-19:00 Kinder 6-10 J.

TH Melanchtonschule

- donnerstags 16:00-17:00 Eltern-Kind-Turnen
17:00-18:00 Eltern-Kind-Turnen

Kraft & Fitness & Gesundheit

- mittwochs 10:15-11:15 Krafttrain. Frauen VTH
- dienstags 17:30-19:00 Som.Sportabz.Apr.-Okt.
Fr./M. Stadion Sterkrade
- donnerstags 19:30-21:00 Krafttrain. Männer VTH
20:00-21:30 Krafttrain. Frauen VTH
- freitags 18:00-19:30 Fitness Männer SH G. Stolz
20:00-22:00 Fitness Männer VTH

Volleyball

TH Freiherr vom Stein

- montags 20:00-22:30 Hobby, mixed

Kin-Ball

SH GSO

- donnerstags 20:00-22:00 gem.
- freitags 17:00-18:30 Jugendliche (13-16 J.)

Boule / Petanqué

Gelände der Vereinsturnhalle

- dienstags 14:00 - 21:45 Uhr
- donnerstags 14:00 - 21:45 Uhr
- freitags 14:00 - 21:45 Uhr
- samstags 10:00 - 18:00 Uhr

Yoga

- mittwochs 19:45 - 21:15 Uhr Vereinsturnhalle

American Football

- dienstags 19:30 - 21:30 Uhr Volksparkstadion
- donnerstags 19:30 - 21:30 Uhr Volksparkstadion

Laser-Run

- montags 18:00 - 19:30 Uhr Parkplatz hinter der VTH

VTH Vereinsturnhalle

GR Gymnastikraum

TH Turnhalle

SH Sporthalle

Fr.EbertR. Friedrich-Ebert-Realschule

Fr.v.St. Freiherr-vom-Stein-Gymnasium

SSG Sophie-Scholl-Gymnasium

KK Käthe Kollwitz

GSO Gesamtschule Osterfeld

Als Alsfeldschule

G. Stolz Günther Stolz