

# 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

<div>REHA-Gruppen</div> <div>Vereinsturnhalle</div> <div>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)</div> <div>dienstags 09:15-10:45(Lungensport COPD IV) 11:00-12:30 (Herzsport) 15:15-16:45 (Herzsport) 17:00-18:30 (Lungensport)</div> <div>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)</div> <div>donnerstags 11:00-12:30 (Orthopädie) 13:00-14:30 (Orthopädie)</div> <div>freitags 11:30-13:00 (Lungensport COPD IV) 13:00-14:30 (Fit nach Krebskrankung) 14:30-16:00 (Herzsport)</div>	<div>Leichtathletik</div> <div>SH GSO im Winter</div> <div>montags 17:00-18:30 MännerSenioren</div> <div>TBO Mellinghofer Str. im Sommer</div> <div>montags 17:00-19:00 Männer</div> <div>Volksparkstadion im Sommer</div> <div>dienstags 17:00-19:00 Kinder ab 10 Jahre 17:00-18:30 Kinder bis 9 Jahre</div> <div>donnerstags 17:00-19:00 Kinder ab 10 Jahre 17:00-18:30 Kinder bis 9 Jahre</div> <div>Alsfeldschule im Winter</div> <div>dienstags 17:00-18:30 Kinder U 10</div> <div>donnerstags 17:00-18:00 Kinder U 8</div> <div>Vereinsturnhalle im Winter</div> <div>dienstags 17:00-19:00 Kinder ab 10 Jahre</div> <div>donnerstags 17:00-19:00 Kinder ab 10 Jahre/ VTH</div> <div>Fr.EbertR. Im Winter</div> <div>montags 17:00-18:30 Kinder ab 8 + 9 Jahre</div>	<div>Aerobic - Gymnastik</div> <div>Vereinsturnhalle</div> <div>dienstags 20:00-21:30 Frauen</div> <div>donnerstags 09:30-11:00 Frauen 15:00-16:00 Seniorinnen</div> <div>verschiedene Hallen</div> <div>montags 18:00-20:00 Frauen TH Hartmannsch.</div> <div>mittwochs 18:00-19:30 Frauen VTH 20:00-21:30 FrauenTH Melanchth. Boomba</div>	<div>Volleyball</div> <div>TH Freiherr vom Stein</div> <div>montags 20:00-22:30 Hobby, mixed</div>
		<div>Kinderturnen</div> <div>Vereinsturnhalle</div> <div>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</div> <div>freitags 09:15- 10:15 Eltern-Kind-Turnen 10:15 - 11:15 Eltern-Kind-Turnen</div> <div>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.</div> <div>TH Melanchtonschule</div> <div>donnerstags 16:00-17:00 Eltern-Kind-Turnen 17:00-18:00 Eltern-Kind-Turnen</div>	<div>Kin-Ball</div> <div>SH GSO</div> <div>donnerstags 20:00-22:00 gem. freitags 17:00-18:30 Jugendliche (13-16 J.)</div>
		<div>Kraft &amp; Fitness &amp; Gesundheit</div> <div>mittwochs 10:15-11:15 Krafttrain. Frauen VTH</div> <div>dienstags 17:30-19:00 Som.Sportabz.Apr.-Okt. Fr./M. Stadion Sterkrade</div> <div>donnerstags 19:30-21:00 Krafttrain. Männer VTH 20:00-21:30 Krafttrain. Frauen VTH</div> <div>freitags 18:00-19:30 Fitness Männer SH G. Stolz 20:00-22:00 Fitness Männer VTH</div>	<div>Boule / Petanqué</div> <div>Gelände der Vereinsturnhalle</div> <div>dienstags 14:00 - 21:45 Uhr donnerstags 14:00 - 21:45 Uhr freitags 14:00 - 21:45 Uhr samstags 10:00 - 18:00 Uhr</div>
<div>Zirkusschule ArtisticO</div> <div>Vereinsturnhalle</div> <div>dienstags 18:30-20:00 Kinder</div> <div>samstags 10:00-12:30 Kinder</div>	<div>Tauchsport</div> <div>dienstags 20:00-21:00 Aquapark (Erwachsene) freitags 20:00-22:00 HB Oberhausen (Erwachsene)</div> <div>samstags 17:00-18:00 HB Sterkrade (Erwachsene) 17:00-18:30 HB Oberhausen (Ki./Jgdl.)</div> <div>sonntags 18:30-20:30 HB Oberhausen (Ki./Jgdl. UWR)</div>		<div>Yoga</div> <div>mittwochs 19:45 - 21:15 Uhr Vereinsturnhalle</div>
<div>Basketball</div> <div>bei Fragen bitte diese Web Seiten ansehen <a href="http://www.bb-69ers.de">www.bb-69ers.de</a></div>	<div>Turnen</div> <div>Breitensport &amp; Ballspiele</div> <div>verschiedene Hallen</div> <div>mittwochs 20:00-22:00 gem. TH Fr. v. St. freitags 18.00-20:00 Fuba Männer TH F.v.St.</div>		<div>American Football</div> <div>dienstags 19:30 - 21:30 Uhr Volksparkstadion donnerstags 19:30 - 21:30 Uhr Volksparkstadion</div>
<div>Kunst Turn Team Oberhausen Turnschule</div> <div>bei Fragen bitte diese Web Seiten ansehen <a href="http://www.ktt-oberhausen.de">www.ktt-oberhausen.de</a></div>	<div>Geräteturnen weiblich</div> <div>Heinrich-Böll Gesamtschule</div> <div>mittwochs 16:00-18:00 Mädchen 5-12 J.</div> <div>Vereinsturnhalle</div> <div>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.</div>		<div>Laser-Run</div> <div>montags 18:00 - 19:30 Uhr Parkplatz hinter der VTH</div>
<div>Selbstverteidigung</div> <div>samstags 13:30 - 15:00 Uhr VTH</div>			<div>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</div>