

## KURSE IN DER HALLE

### DONNERSTAG

#### Zumba® [4]

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

**5326** 19:30 – 20:30 Uhr | 16.01. – 10.04.2025 | 13 x | 78,00 €

**5335** 19:30 – 20:30 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 48,00 €

Kursleitung: René Mühlberger

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

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

**5034** 18:00 – 19:30 Uhr | 16.01. – 10.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**5035** 18:00 – 19:30 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 52,00 €

Kursleitung: N.N.

#### Wirbelsäulengymnastik – Flacher Bauch & starker Rücken [4]

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

**5028** 17:30 – 19:00 Uhr | 16.01. – 10.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**5036** 17:30 – 19:00 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 52,00 €

Kursleitung: Heike Linnerth

#### Tai Chi – zertifizierter Präventionskurs [4]

Marienschule, Elsa-Brandström-Straße 87 | Gymnastik-Raum

**5043** 19:00 – 20:00 Uhr | 16.01. – 03.04.2025 | 12 x | 84,00 €

**5044** 19:00 – 20:00 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 56,00 €

Kursleitung: Sandra Manz.

#### Achtsamkeitstraining – zertifizierter Präventionskurs [4]

Marienschule, Elsa-Brandström-Straße 87 | Gymnastik-Raum

**5045** 20:00 – 21:00 Uhr | 16.01. – 03.04.2025 | 12 x | 84,00 €

**5046** 20:00 – 21:00 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 56,00 €

Kursleitung: Sandra Manz.



## KURSE IN DER HALLE



### SONNTAG

#### Faszientraining [4]

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | Turnhalle

**5038** 11:00 – 12:00 Uhr | 12.01. – 06.04.2025 | 13 x | 65,00 €

**5040** 11:00 – 12:00 Uhr | 04.05. – 06.07.2025 | 10 x | 50,00 €

Kursleitung: Silvia Schramm

#### Fatburner Step Allround Fitness [4]

Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Turnhalle

**5041** 11:00 – 12:00 Uhr | 12.01. – 06.04.2025 | 13 x | 65,00 €

**5042** 11:00 – 12:00 Uhr | 04.05. – 06.07.2025 | 10 x | 50,00 €

Kursleitung: N.N.

#### BOP Power-Workout [4]

Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Turnhalle

**5019** 12:00 – 13:00 Uhr | 12.01. – 06.04.2025 | 13 x | 65,00 €

**5024** 12:00 – 13:00 Uhr | 04.05. – 06.07.2025 | 10 x | 50,00 €

Kursleitung: N.N.

### Anmeldung

Außenstelle SportBildungswerk Oberhausen e.V.

Geschäftsstelle · Sedanstraße 34 · 46045 Oberhausen

Telefon 02 08 – 825 31 25

Fax 02 08 – 825 31 22

E-Mail [sportbildungswerk@ssb-oberhausen.de](mailto:sportbildungswerk@ssb-oberhausen.de)

Geschäftszeiten

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

Fotos: © Adobe Stock



## SPORTKURSE 2025 FÜR ERWACHSENE

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

## KURSE IM WASSER



### MITTWOCH

#### Wassergymnastik [4]

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | Lehrschwimmbecken

**1007** 18:30 – 19:15 Uhr | 15.01. – 09.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**1008** 19:15 – 20:00 Uhr | 15.01. – 09.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**1009** 18:30 – 19:15 Uhr | 30.04. – 09.07.2025 | 11 x | 71,50 €

**1010** 19:15 – 20:00 Uhr | 30.04. – 09.07.2025 | 11 x | 71,50 €

Kursleitung: N.N.

#### Aqua-Fitness [4]

Schule an der Oranienstraße, Pollsenweg 10 | Lehrschwimmbecken

**3017** 18:30 – 19:15 Uhr | 15.01. – 09.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**3018** 19:15 – 20:00 Uhr | 15.01. – 09.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**3019** 18:30 – 19:15 Uhr | 30.04. – 09.07.2025 | 11 x | 71,50 €

**3020** 19:15 – 20:00 Uhr | 30.04. – 09.07.2025 | 11 x | 71,50 €

Kursleitung: N.N.

### DONNERSTAG

#### Aqua-Fitness [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Lehrschwimmbecken

**2026** 18:00 – 18:45 Uhr | 16.01. – 10.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**2027** 18:45 – 19:30 Uhr | 16.01. – 10.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**2028** 19:30 – 20:15 Uhr | 16.01. – 10.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**2029** 20:15 – 21:00 Uhr | 16.01. – 10.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**2030** 18:00 – 18:45 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 52,00 €

**2031** 18:45 – 19:30 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 52,00 €

**2032** 19:30 – 20:15 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 52,00 €

**2033** 20:15 – 21:00 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 52,00 €

Kursleitung: N.N.

#### Aqua-Fitness [4]

Alsfeldschule, Försterstraße 29 | Lehrschwimmbecken

**3021** 18:30 – 19:15 Uhr | 16.01. – 10.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**3022** 19:15 – 20:00 Uhr | 16.01. – 10.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**3023** 18:30 – 19:15 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 52,00 €

**3024** 19:15 – 20:00 Uhr | 08.05. – 10.07.2025 | 8 x | 52,00 €

## KURSE IN DER HALLE

### MONTAG

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

Melanchthonschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum

**5330** 19:00 – 20:00 Uhr | 13.01. – 07.04.2025 | 12 x | 60,00 €

**5331** 19:00 – 20:00 Uhr | 28.04. – 07.07.2025 | 10 x | 50,00 €

Kursleitung: Petra Dobener

#### Aroha® [4]

Melanchthonschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum

**5305** 20:00 – 21:00 Uhr | 13.01. – 07.04.2025 | 12 x | 60,00 €

**5310** 20:00 – 21:00 Uhr | 28.04. – 07.07.2025 | 10 x | 50,00 €

Kursleitung: Petra Dobener

#### Fitness-Mix für Mann und Frau

– abwechslungsreiches Ganzkörpertraining [4]

Ruhrschule, Bebelstraße 182 | Turnhalle

**5325** 20:15 – 21:45 Uhr | 13.01. – 07.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**5328** 20:15 – 21:45 Uhr | 28.04. – 07.07.2025 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Andrea Stahl

#### Zumba® [4]

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

**5306** 18:00 – 19:00 Uhr | 13.01. – 07.04.2025 | 13 x | 78,00 €

**5315** 18:00 – 19:00 Uhr | 28.04. – 07.07.2025 | 10 x | 60,00 €

Kursleitung: Charlotte van de Lücht

#### Zumba®-Fitness [4]

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

**5307** 19:00 – 20:00 Uhr | 13.01. – 07.04.2025 | 13 x | 78,00 €

**5318** 19:00 – 20:00 Uhr | 28.04. – 07.07.2025 | 10 x | 60,00 €

Kursleitung: Charlotte van de Lücht



### DIENSTAG

#### Ein sportliches Gesundheitstraining

– Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]

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

Veranstaltungsraum

**5314** 19:30 – 21:00 Uhr | 14.01. – 08.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**5329** 19:30 – 21:00 Uhr | 29.04. – 08.07.2025 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Waltraud Roth

#### Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

– Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]

Melanchthonschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum

**5327** 19:00 – 20:00 Uhr | 14.01. – 08.04.2025 | 13 x | 65,00 €

**5332** 19:00 – 20:00 Uhr | 29.04. – 08.07.2025 | 10 x | 50,00 €

Kursleitung: Andrea Bügers

### MITTWOCH

#### Gedächtnistraining

– Gesundheitstraining für DemenzpatientInnen [4]

Gute Hoffnung, An der Guten Hoffnung 9

**5010** 10:45 – 11:45 Uhr | 15.01. – 09.04.2025 | 13 x | 65,00 €

**5013** 10:45 – 11:45 Uhr | 30.04. – 09.07.2025 | 11 x | 55,00 €

Kursleitung: Gabi Krumm

#### Fitness-Mix für Mann und Frau

– abwechslungsreiches Ganzkörpertraining [4]

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

**5029** 19:00 – 20:00 Uhr | 08.01. – 09.04.2025 | 14 x | 70,00 €

**5031** 20:00 – 21:00 Uhr | 08.01. – 09.04.2025 | 14 x | 70,00 €

**5030** 19:00 – 20:00 Uhr | 30.04. – 09.07.2025 | 11 x | 55,00 €

**5032** 20:00 – 21:00 Uhr | 30.04. – 09.07.2025 | 11 x | 55,00 €

Kursleitung: Andrea Stahl

#### Fitness für Frauen 60+ [4]

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

**5333** 10:00 – 11:30 Uhr | 15.01. – 09.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**5334** 10:00 – 11:30 Uhr | 30.04. – 09.07.2025 | 11 x | 71,50 €

Kursleitung: Silvia Schramm

#### Badminton [4]

Falkensteinschule, Liebknechtstraße 115 | Turnhalle

**5027** 19:30 – 21:00 Uhr | 15.01. – 09.04.2025 | 13 x | 84,50 €

**5033** 19:30 – 21:00 Uhr | 30.04. – 09.07.2025 | 11 x | 71,50 €

Kursleitung: Manuela Ganci