

## Fitness für Männer

Männerturnen	Di. 20:00- 22:00	Halle 2
Man- Power	Di. 18:45- 20:00	Halle 1

## Fitness für Frauen

Ganzkörper- training „50+“	Mo. 19:15- 20:15	Halle 2
Power Gym	Di. 20:00- 21:30	Halle 1
Gymnastik	Di. 18:30- 19:30	Halle 3
Bauch- Beine- Po	Di. 09:00- 10:00	Halle 1
Fit and Fun	Mi. 20:00- 21:30	Halle 1
Mama + Baby Workout	Mi. 10:00 - 11:00	Halle 1

## Fitness für männliche Jugendliche

STRONG ab 12 Jahren	Di. 16:30-17:30	Halle 2
------------------------	-----------------	---------

## Fußball

weitere Infos, sowie Trainingszeiten unter:  
[www.gvo-oldenburg-fussball.de](http://www.gvo-oldenburg-fussball.de)

## Hockey

weitere Infos, sowie Trainingszeiten unter:  
[www.hockeyclub-oldenburg.de](http://www.hockeyclub-oldenburg.de)

## Badminton

Erwachsene	Mi. 18:00- 22:00	Halle 6
Jugendliche	Fr. 16:45- 19:00	Halle 6
Kinder	Fr. 15:30- 17:00	Halle 6

## Basketball

Herren	Fr. 20:15- 22:00	Halle 6
Jungen Freies Training Gruppe I Gruppe II	Mi. 17:00- 18:15* Fr. 18:15- 19:30* Fr. 19:00- 20:15*	Halle 6
Mädchen Freies Training U14 U18	Mi. 18:15- 19:30 Fr. 19:00- 20:00 Fr. 19:00- 20:00	Halle 6
Mixed Minis 7-9 Jahre	Fr. 18:00- 19:00	Halle 6

## Billiard

Erwachsene	nach Absprache	Halle 7
------------	----------------	---------

## Darts

Erwachsene	Mo. 18:00- 22:00 Fr. 17:00- 22:00	Halle 1
------------	--------------------------------------	---------

## Fitness Allgemein

Indoor Cycling*	Mo. 19:00- 20:00 Di. 18:30- 19:30 Do. 18:30- 19:30 Fr. 18:00- 19:00	Cycling Raum
Langhantel- training	Mo. & Mi. 18:30- 20:00	Halle 1
H.I.T.	Mo. 18:00-19:00 Do. 20:00- 21:00 Fr. 09:00- 10:00	Sportpark Halle 1 Halle 1
Drums Alive	Do. 19:00- 20:00	Halle 2
Spiele für Viele	Di. 19:45-21:15	Halle 3



## Der Sportverein in Osternburg

Wir bieten:

Badminton • Basketball

Billiard • Darts

Fitness für alle • Fußball

Gesundheitssport • Hockey

Karate • Kinderturnen • Tanzen

Tennis • Tischtennis

## Gesundheitssport

Nordic Walking	Mi. 9:00	Drielaker See
Wirbelsäulengymnastik	Do. 10:00-11:00 Do. 11:00- 12:00	Halle 2
Fit im Alter	Do. 10:00- 11:00	Halle 1
Rückenfit	Mo. 09:00- 10:00 Do. 09:00- 10:00 Do. 19:00- 20:00	Halle 1 Halle 2 Halle 1
Morgengymnastik	Mo. 10:00-11:00 Mo. 11:00- 12:00	Halle 1
Flow Motion	Do. 18:00- 19:00	Halle 1
Achtsamkeits-training	Mi. 17:30- 18:30	Halle 1
Pilates	Mo. 18:30- 19:30* Di. 11:00- 12:00 Fr. 17:30- 18:30	Halle 2 Tanzforum Halle 2

## Karate für Kinder (7- 13 Jahre)

Anfänger	Fr. 15:00- 16:00	Halle 2
Fortgeschritten	Mi. 16:30- 17:30 Fr. 15:00- 17:00	Halle 2

## Kinderturnen

Krabbelgruppe 0-2 Jahre	Mi. 09:00- 10:00	Halle 1
Klangzwerge 1-3 Jahre	Fr. 10:15- 11:00	Halle 1
mit Eltern 1-3 Jahre	Di. 10:00- 11:00 Do. 09:00- 10:00 Mo. 15:00- 16:00* Di. 15:00- 15:45* Fr. 16:00- 17:00*	Halle 1
mit Eltern 3-5 Jahre	Mo. 16:00- 17:00* Di. 16:30- 17:30*	Halle 1
Ohne Eltern 3-6 Jahre ab 4 Jahren ab 5 Jahren	Di. 15:45- 16:30* Fr. 15:00- 16:00*  Mi. 15:30- 16:30* Mi. 16:30- 17:30*	Halle 1
Spiel und Spaß 6-7 Jahre 8-9 Jahre	Do. 15:00- 16:00* Do. 16:00-17:00*	Halle 1

## Kinderturnen

Turnen, Toben & Entspannen ab 8 Jahren	Do. 17:00- 18:00	Halle 1
Gerätturnen Anfänger (ab 5) Fortgeschritten	Mo. 15:30- 16:45* Mo. 16:30- 18:00*	Halle 6
Hobby Horsing ab 6 Jahren	Do. 16:30- 18:00*	Halle 2
Trampolin 8- 10 Jahre 11-18 Jahre ab 13 Jahren	Fr. 15:15- 16:45 Fr. 16:15- 18:15 Mi. 17:30- 19:45	Halle 6

## Tanzen

Ballett 3-5 Jahre 5-7 Jahre 6-10 Jahre	Di. 14:30- 15:15 Di. 15:15- 16:00 Di. 16:00- 16:45	Halle 4
Bauchtanz 3-6 Jahre 7-11 Jahre ab 12 Jahren	Mi. 16:00- 16:45 Mi. 16:45- 17:45 Mi. 17:45- 19:00	Halle 4
Zumba Kids 7-9 Jahre 10-13 Jahre	Mi. 15:00- 15:45 Mi. 15:45- 16:30	Halle 2
Zumba	Di. 17:45-18:45	Halle 4
Bauchtanz Anfänger Basis+ Mittelstufe Fortgeschritten Showtanz	Mi. 19:00- 20:30 Mi. 19:00- 21:00 Do. 19:00- 20:00 Do. 20:00- 21:00	Cycling Raum Halle 4 Halle 4 Halle 4
Dance & Drums	Do. 19:00- 20:00*	Halle 2
Disco Fox	So. 18:30- 20:00	Halle 4
Latein Jugend Stufe 1 Jugend Stufe 2 Freies Training Formation (ab 14) A-Team B-Team	Mo. 17:00- 18:00 Mo. 18:00- 19:00 Mo. 19:00- 20:00  Mi. 19-22 & So. 17-21 Di. 20:30-21:00* So. 14:00- 17:00	Halle 4 Halle 4   *Halle Gorch- Fock-Str.

## Tennis

Vormittagstreff	Mi. 09:00- 11:00	Sportpark
Abendtreff	Mi. 20:00- 22:00	Sportpark
Jugendtraining	auf Anfrage	Sportpark
Zusätzliche Trainingszeiten nach Vereinbarung!		

## Tischtennis

Training	Mo.& Mi. 20:00-22:00	Halle 3
----------	-------------------------	---------

## Unsere Standorte

Halle 1 - kleine Halle Halle 2 - große Halle Halle 4 - Tanzforum Cycling-Raum GVO-Treff - Vereinsheim	Uhlenweg 6 26135 Oldenburg
Sportpark Halle 6 - 3-Feld-Halle Halle 7 - Alte Scheune Vereinsheim Sportpark	Gerhard-Stalling-Str. 26 26135 Oldenburg
Halle 3 - Grundschule Drielake	Schulstraße 21 26135 Oldenburg

## Kontakt - Geschäftsstelle

GVO Oldenburg • Uhlenweg 6 • 26135 Oldenburg

Tel.: 0441/ 20 69 88 3 • Fax: 0441/ 20 69 88 4

E-Mail: [gvo@gvo-oldenburg.de](mailto:gvo@gvo-oldenburg.de)

Website: [www.gvo-oldenburg.de](http://www.gvo-oldenburg.de)

Öffnungszeiten: Di. 15:00- 18:00 • Do. 9:30- 13:00

\*Anmeldung erforderlich! Tel.: 0441/ 20 69 88 3