



OSC

Kursangebote Herbst 2018

REHA UND OSTEOPOROSEGYMNASTIK

15.10. - 17.12.2018
Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 14.00-14.45 Uhr
(Gesundheits-Studio OSC), 10x 50,00 €

BODYSTYLING 15.10. - 17.12.2018

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 17.30 - 18.30 Uhr Mixed
(Gesundheits-Studio OSC), 10x 50,00 €

PILATES 15.10. - 17.12.2018

Leitung: Anne Grosse (Gesundheits-Studio OSC)
Montags, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 60,00 €

PILATES/SOFTFIT 16.10. - 18.12.2018

Leitung: Anja Iden
Dienstags (Gesundheits-Studio OSC),
18.00-19.00 Uhr und 19.00-20.00 Uhr, 10x, 50,00 €

HATHA-YOGA 18.10. - 13.12.2018

Leitung: Anne Parvati Wohlers-Krebs
(Gesundheitsstudio),
Donnerstags, 09.00-10.30 Uhr, 9x, 72,00 €

GESUNDHEITSORIENTIERTE SENIORINNENGYMNASTIK 17.10. - 19.12.2018

Leitung: Wolfram Batz (Gymnastikhalle)
Mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr, 10x, 50,00 €

TAI CHI 17.10. - 12.12.2018

Leitung: Tigran Ghukasyan
Mittwochs und Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr,
20x, 100,00 €

REHA-GYMNASTIK 15.10. - 21.12.2018

Leitung: Ilka Ponitka-Graw, Dirk Tumpach, Kevin Niewöhner
Montags von 16.45 - 17.30 Uhr, 10x 50,00 €
Dienstag von 16.45 - 17.30 Uhr, 10x 50,00 €
Donnerstags von 10.45-11.30 Uhr, 10x 50,00 €
Donnerstags von 16.45 - 17.30 Uhr, 10x 50,00 €
Freitags von 09.00 - 09.45 Uhr, 10x 50,00 €

BEWEGEN STATT SCHONEN - WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 19.10. - 21.12.2018

Leitung: Anne Grosse
Freitags (Gesundheits-Studio OSC), 10x je 50,00 €
09.00-10.00, 10.00-11.00 Uhr und 11.10-12.10 Uhr

GESUNDHEITSORIENTIERTE FRAUEN-GYMNASTIK 15.10. - 17.12.2018

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Montags von 10.15-11.15 Uhr, 10x, 50,00 €

FITMIX „YOUNG GENERATION“ 15.10. - 17.12.2018

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 19.00-20.00 Uhr, 10x, 50,00 €

CROSSFIT 16.10. - 18.12.2018

Leitung: Kevin Niewöhner
Dienstags von 17.30 - 18.30 Uhr, 10x, 120,00 €

FITMIX „50+“ 15.10. - 17.12.2018

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 20.00-21.30 Uhr, 10x, 50,00 €

KAHA - ENTSPANNUNGSKURS 17.10. - 19.12.2018

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Gesundheits-Studio OSC)
Mittwochs von 18.00-19.00 Uhr, 10x, 50,00 €

RÜCKENFUNKTIONS-GYMNASTIK 16.10. - 18.12.2018

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Dienstags von 10.15-11.15 Uhr, 10x, 50,00 €

ZUMBA GOLD FÜR DIE JUNGGEBLIBENEN 16.10. - 18.12.2018

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Lutherschule)
Dienstags von 18.00-19.00 Uhr, 10x, 50,00 €

ZUMBA 18.10. - 20.12.2018

Leitung: Kevin James (Lutherschule)
Donnerstags von 19.00-20.00 Uhr, 10x, 50,00 €

NORDIC WALKING 04.09. - 25.09. + 16.10. - 20.11.2018

Leitung: Anne Grosse
Dienstags von 09.00-10.30 Uhr, 10x 50,00 €

BABYSCHWIMMEN/SCHWIMMVORBEREITUNG 20.10. - 15.12.2018

Leitung: Susanne Plate
Aqua Baby (3 bis 16 Monate)
Samstags, 09.30 -10.00 Uhr, 9x 72,00 €
Quietsche-Ente (1,5-3 Jahre)
Samstags, 09.00-10.00 Uhr, 9x 72,00 €
Wasserfrosch (3-4 Jahre, Anfänger)
Samstags, 10.00-10.30 Uhr, 9x 72,00 €
Wasserfrosch (3-4 Jahre, Fortgeschrittene)
Samstags, 11.30-11.00 Uhr, 9x 72,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE 16.10. - 18.12.2018

Leitung: Michael Reyer
Dienstags, 15.00-15.45 Uhr „Seepferdchen“ (Anfänger)
Dienstags, 15.45-16.30 Uhr „Goldfisch“ Fortgeschrittene
Dienstags, 16.00-17.00 Uhr OSC-Schwimmclub (ab Bronze) je 10x, 80,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE 19.10. - 21.12.2018

Leitung: Susanne Meyer
Freitags, 15.45-16.30 Uhr „Goldfisch“ (Ziel Bronze)
Freitags, 16.30-17.15 Uhr „Seepferdchen“ (Anfänger)
Je 10x, 80,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 20.10. - 15.12.2018

Leitung: Walter Rentzel
Samstags, 08.45-09.30 Uhr „Aqua-Star“ Fortgeschrittene
Samstags, 09.30-10.15 Uhr „Goldfisch“ (Ziel Bronze)
Samstags, 10.15-11.00 Uhr „Seepferdchen“ (ab 6 J.)
Samstags, 11.00-11.45 Uhr „MiniSeepferdchen“ (ab 4 J.)
Samstags, 11.45-12.30 Uhr OSC-Schwimmclub (ab Bronze), je 9x, 72,00 €

RÜCKENFIT IM WASSER 15.10. - 17.12.2018

Leitung: Annika Buchholz
Montags von 19.30 - 20.15 Uhr + 20.15 - 21.00 Uhr
je 10x 80,00 €

AQUA-FITNESS 18.10. - 20.12.2018

Leitung: Kay Schlutow
Donnerstags, 20.00-20.45 Uhr, 10x 80,00 €

FORTYFIVE AQUA SPORTS 19.10. - 21.12.2018

Leitung: Kay Schlutow
Freitags, 18.45-19.30 Uhr, 10x 80,00 €

„ALLESQUA“ 19.10. - 21.12.2018

Leitung: Brigitte Machirus
Freitags, 20.00-20.45 Uhr, 10x 80,00 €

WASSERGYMNASTIK

Leitung: Nathaly Redd, Wolfram Batz, Ilka Ponitka-Graw, Kevin Niewöhner
Montags, 15.10. - 17.12.2018, je 80,00 €
15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 10x,
Dienstags, 16.10. - 18.12.2018, je 80,00 €
16.30-17.15 Uhr, 18.00-18.45 Uhr,
18.45-19.30 Uhr, je 10x,
Mittwochs, 17.10. - 19.12.2018, je 80,00 €
15.00-15.45 Uhr, 19.30-20.15 Uhr, je 10x
Donnerstags, 18.10. - 20.12.2018, je 80,00 €
18.00-18.45 Uhr, 18.45-19.30 Uhr, je 10x,
Freitags, 19.10. - 21.12.2018, je 80,00 €
15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 10x

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE 20.10. - 15.12.2018

Leitung: Walter Rentzel
Samstags, 11.45-12.30 Uhr, 9x 72,00 €

SCHWIMMTECHNIK FÜR ERWACHSENE 20.10. - 15.12.2018

Leitung: Michael Reyer/Torben Fiedler
Samstags, 12.00-13.00 Uhr, 9x 72,00 €

ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE, INFORMATIONEN UND VERGÜNSTIGUNGEN FÜR AKTIVE MITGLIEDER DES OSC:

Geschäftsstelle OSC Bremerhaven, Telefon 0471 / 800 97-0 oder www.osc-bremerhaven.de.