

# ERWACHSENE – KURSE IN DER HALLE



## DIENSTAG

### Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]  
Hallenbad Sterkrade, Holtener Straße 2 | Gymnastik-Raum  
**5347** 19:30 - 21:00 Uhr | 13.01. - 24.03.2026 | 11 x | 77,00 €  
**5348** 19:30 - 21:00 Uhr | 14.04. - 14.07.2026 | 13 x | 91,00 €  
**5350** 19:30 - 21:00 Uhr | 08.09. - 22.12.2026 | 14 x | 98,00 €

### Aktiv & Gesund für Frauen

- Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]  
Melanchthonsschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum  
**5340** 19:00 - 20:00 Uhr | 13.01. - 24.03.2026 | 11 x | 60,50 €  
**5343** 19:00 - 20:00 Uhr | 14.04. - 14.07.2026 | 13 x | 71,50 €  
**5333** 19:00 - 20:00 Uhr | 08.09. - 22.12.2026 | 14 x | 77,00 €

## MONTAG

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

Melanchthonsschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum  
**5336** 19:00 - 20:00 Uhr | 12.01. - 23.03.2026 | 10 x | 55,00 €  
**5335** 19:00 - 20:00 Uhr | 13.04. - 13.07.2026 | 13 x | 71,50 €  
**5334** 19:00 - 20:00 Uhr | 07.09. - 21.12.2026 | 14 x | 77,00 €

### Aroha® [4]

Melanchthonsschule, Erzberger Straße 18 | Gymnastik-Raum  
**5311** 20:00 - 21:00 Uhr | 12.01. - 23.03.2026 | 11 x | 60,50 €  
**5312** 20:00 - 21:00 Uhr | 13.04. - 13.07.2026 | 13 x | 71,50 €  
**5313** 20:00 - 21:00 Uhr | 07.09. - 21.12.2026 | 14 x | 98,00 €

### Fitness-Mix für Mann und Frau

- abwechslungsreiches Ganzkörpertraining [4]  
Ruhrschule, Bebelstraße 182 | Turnhalle  
**5339** 20:15 - 21:45 Uhr | 12.01. - 23.03.2026 | 11 x | 77,00 €  
**5342** 20:15 - 21:45 Uhr | 13.04. - 13.07.2026 | 13 x | 91,00 €  
**5349** 20:15 - 21:45 Uhr | 07.09. - 21.12.2026 | 14 x | 98,50 €

### Zumba® [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Gymnastik-Raum  
**5316** 18:00 - 19:00 Uhr | 12.01. - 23.03.2026 | 11 x | 71,50 €  
**5319** 18:00 - 19:00 Uhr | 13.04. - 13.07.2026 | 13 x | 84,50 €  
**5320** 18:00 - 19:00 Uhr | 07.09. - 21.12.2026 | 14 x | 91,00 €

### Zumba®-Fitness [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Gymnastik-Raum  
**5317** 19:00 - 20:00 Uhr | 12.01. - 23.03.2026 | 11 x | 71,50 €  
**5318** 19:00 - 20:00 Uhr | 13.04. - 13.07.2026 | 13 x | 84,50 €  
**5315** 19:00 - 20:00 Uhr | 07.09. - 21.12.2026 | 14 x | 91,00 €

## DONNERSTAG

### Zumba® [4]

Hallenbad Sterkrade, Holtener Straße 2 | Gymnastik-Raum  
**5341** 19:30 - 20:30 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 78,00 €  
**5346** 19:30 - 20:30 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 78,00 €  
**5353** 19:30 - 20:30 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 91,00 €

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

Fasia-Jansen-Gesamtschule, Schwartzstraße 87 | Turnhalle  
**5017** 18:00 - 19:30 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**5018** 18:00 - 19:30 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 84,00 €  
**5016** 18:00 - 19:30 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 98,00 €

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

Hallenbad Sterkrade, Holtener Straße 2 | Gymnastik-Raum  
**5051** 17:30 - 19:00 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**5052** 17:30 - 19:00 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 84,00 €  
**5053** 17:30 - 19:00 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 98,00 €

## SONNTAG

### Faszientraining [4]

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | Turnhalle  
**5020** 11:00 - 12:00 Uhr | 11.01. - 22.03.2026 | 11 x | 60,50 €  
**5019** 11:00 - 12:00 Uhr | 19.04. - 19.07.2026 | 14 x | 77,00 €  
**5015** 11:00 - 12:00 Uhr | 06.09. - 20.12.2026 | 13 x | 71,50 €

### Fatburner Step Allround Fitness [4]

Hallenbad Sterkrade, Holtener Straße 2 | Gymnastik-Raum  
**5002** 11:00 - 12:00 Uhr | 11.01. - 29.03.2026 | 11 x | 60,50 €  
**5003** 11:00 - 12:00 Uhr | 19.04. - 19.07.2026 | 14 x | 77,00 €  
**5004** 11:00 - 12:00 Uhr | 06.09. - 20.12.2026 | 13 x | 71,50 €

### BOP Power-Workout [4]

Hallenbad Sterkrade, Holtener Straße 2 | Gymnastik-Raum  
**5001** 12:00 - 13:00 Uhr | 11.01. - 29.03.2026 | 11 x | 60,50 €  
**5000** 12:00 - 13:00 Uhr | 19.04. - 19.07.2026 | 14 x | 77,00 €  
**5005** 12:00 - 13:00 Uhr | 06.09. - 20.12.2026 | 13 x | 71,50 €



## Anmeldung

Außendstelle 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  
Geschäftszeiten  
Mo, Mi, Fr 09:00 - 13:00 Uhr | Di, Do 09:00 - 16:00 Uhr

Fotos: © Adobe Stock

# SPORTKURSE 2026 FÜR KINDER UND ERWACHSENE

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

# KINDER



## DIENSTAG

**Eltern-Kind-Schwimmen** - Kinder 1-3 Jahre mit Begleitperson [4]  
Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Lehrschwimmbecken  
**4104** 16:00 - 16:45 Uhr | 13.01. - 24.03.2026 | 11 x | 93,50 €  
**4105** 16:00 - 16:45 Uhr | 14.04. - 14.07.2026 | 13 x | 110,50 €  
**4103** 16:00 - 16:45 Uhr | 08.09. - 15.12.2026 | 13 x | 110,50 €

**Schwimmen lernen** - Kinder 4-6 Jahre [4]  
Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Lehrschwimmbecken  
**4106** 16:45 - 17:30 Uhr | 13.01. - 24.03.2026 | 11 x | 103,50 €  
**4107** 16:45 - 17:30 Uhr | 14.04. - 14.07.2026 | 13 x | 120,50 €  
**4102** 16:45 - 17:30 Uhr | 08.09. - 15.12.2026 | 13 x | 120,50 €

**Schwimmkurs „Seeräuber“** - Kinder mit Seepferdchen [4]  
Erich-Kästner-Schule, Waisenhausstraße 26 | Lehrschwimmbecken  
**4108** 17:30 - 18:15 Uhr | 13.01. - 24.03.2026 | 11 x | 103,50 €  
**4109** 17:30 - 18:15 Uhr | 14.04. - 14.07.2026 | 13 x | 120,50 €  
**4110** 17:30 - 18:15 Uhr | 08.09. - 15.12.2026 | 13 x | 120,50 €

# KINDER

## MITTWOCH

**Eltern-Kind-Schwimmen** - Kinder 1-3 Jahre mit Begleitperson [4]

Schule an der Oranienstraße, Pollsenweg 10 | Lehrschwimmbecken  
**4212** 16:00 - 16:45 Uhr | 07.01. - 25.03.2026 | 12 x | 102,00 €  
**4213** 16:00 - 16:45 Uhr | 15.04. - 15.07.2026 | 14 x | 119,00 €  
**4218** 16:00 - 16:45 Uhr | 02.09. - 16.12.2026 | 14 x | 119,00 €

**Schwimmen lernen** - Kinder 4-6 Jahre [4]

Schule an der Oranienstraße, Pollsenweg 10 | Lehrschwimmbecken  
**4214** 16:45 - 17:30 Uhr | 07.01. - 25.03.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4215** 16:45 - 17:30 Uhr | 15.04. - 15.07.2026 | 14 x | 129,00 €  
**4219** 16:45 - 17:30 Uhr | 02.09. - 16.12.2026 | 14 x | 129,00 €

**Schwimmkurs „Seeräuber“** - Kinder mit Seepferdchen [4]

Schule an der Oranienstraße, Pollsenweg 10 | Lehrschwimmbecken  
**4216** 17:30 - 18:15 Uhr | 07.01. - 25.03.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4217** 17:30 - 18:15 Uhr | 15.04. - 15.07.2026 | 14 x | 129,00 €  
**4203** 17:30 - 18:15 Uhr | 02.09. - 16.12.2026 | 14 x | 129,00 €

## DONNERSTAG

**Schwimmen lernen** - Kinder 4-6 Jahre [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Lehrschwimmbecken  
**4002** 15:45 - 16:30 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4004** 15:45 - 16:30 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4000** 15:45 - 16:30 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 129,00 €

**Schwimmen lernen** - Kinder 4-6 Jahre [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Lehrschwimmbecken  
**4001** 16:30 - 17:15 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4005** 16:30 - 17:15 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4007** 16:30 - 17:15 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 129,00 €

**Schwimmkurs „Seeräuber“** - Kinder mit Seepferdchen [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Lehrschwimmbecken  
**4003** 17:15 - 18:00 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4006** 17:15 - 18:00 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4008** 17:15 - 18:00 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 129,00 €

**Eltern-Kind-Schwimmen** - Kinder 1-3 Jahre mit Begleitperson [4]

Alsfeldschule, Försterstraße 29 | Lehrschwimmbecken  
**4018** 15:30 - 16:15 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 102,00 €  
**4019** 15:30 - 16:15 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 102,00 €  
**4024** 15:30 - 16:15 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 119,00 €

# KINDER

## DONNERSTAG

**Schwimmen lernen** - Kinder 4-6 Jahre [4]

Alsfeldschule, Försterstraße 29 | Lehrschwimmbecken  
**4020** 16:15 - 17:00 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4021** 16:15 - 17:00 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4031** 16:15 - 17:00 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 129,00 €

**Schwimmkurs „Seeräuber“** - Kinder mit Seepferdchen [4]

Alsfeldschule, Försterstraße 29 | Lehrschwimmbecken  
**4022** 17:00 - 17:45 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4023** 17:00 - 17:45 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 112,00 €  
**4032** 17:00 - 17:45 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 129,00 €

## DIENSTAG

**Eltern-Kind-Turnen** - 1,5-3 Jahre [4]

Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Straße 75 | Kleine Halle  
**4025** 15:00 - 16:00 Uhr | 13.01. - 24.03.2026 | 11 x | 60,50 €  
**4028** 15:00 - 16:00 Uhr | 14.04. - 14.07.2026 | 13 x | 71,50 €  
**4033** 15:00 - 16:00 Uhr | 02.09. - 16.12.2026 | 14 x | 77,00 €

**Kinderturnen ab 4 Jahren** [4]

Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Straße 75 | Kleine Halle  
**4026** 16:00 - 17:00 Uhr | 13.01. - 24.03.2026 | 11 x | 60,50 €  
**4029** 16:00 - 17:00 Uhr | 14.04. - 14.07.2026 | 13 x | 71,50 €  
**4034** 16:00 - 17:00 Uhr | 02.09. - 16.12.2026 | 14 x | 77,00 €

**Kinderturnen ab 4 Jahren** [4]

Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Straße 75 | Kleine Halle  
**4027** 17:00 - 18:00 Uhr | 13.01. - 24.03.2026 | 11 x | 60,50 €  
**4030** 17:00 - 18:00 Uhr | 14.04. - 14.07.2026 | 13 x | 71,50 €  
**4035** 17:00 - 18:00 Uhr | 02.09. - 16.12.2026 | 14 x | 77,00 €

## MITTWOCH

**Wassergymnastik** [4]

Schule „Am Froschenteich“, Hausmannsfeld 14 | Lehrschwimmbecken  
**1013** 18:30 - 19:15 Uhr | 07.01. - 25.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**1014** 19:15 - 20:00 Uhr | 07.01. - 25.04.2026 | 12 x | 84,00 €  
**1015** 18:30 - 19:15 Uhr | 15.04. - 15.07.2026 | 14 x | 98,00 €  
**1016** 19:15 - 20:00 Uhr | 15.04. - 15.07.2026 | 14 x | 98,00 €  
**1017** 18:30 - 19:15 Uhr | 02.09. - 16.12.2026 | 14 x | 98,00 €  
**1018** 19:15 - 20:00 Uhr | 02.09. - 16.12.2026 | 14 x | 98,00 €

**Aqua-Fitness** [4]

Schule an der Oranienstraße, Pollsenweg 10 | Lehrschwimmbecken  
**3017** 18:30 - 19:15 Uhr | 07.01. - 25.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**3018** 19:15 - 20:00 Uhr | 07.01. - 25.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**3019** 18:30 - 19:15 Uhr | 15.04. - 15.07.2026 | 14 x | 98,00 €  
**3020** 19:15 - 20:00 Uhr | 15.04. - 15.07.2026 | 14 x | 98,00 €  
**3021** 18:30 - 19:15 Uhr | 02.09. - 16.12.2026 | 14 x | 98,00 €  
**3022** 19:15 - 20:00 Uhr | 02.09. - 16.12.2026 | 14 x | 98,00 €

## ERWACHSENE – KURSE IM WASSER



# ERWACHSENE – KURSE IM WASSER

## DONNERSTAG

**Aqua-Fitness** [4]

Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Lehrschwimmbecken  
**2038** 18:00 - 18:45 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**2039** 18:45 - 19:30 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**2040** 19:30 - 20:15 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**2041** 20:15 - 21:00 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**2042** 18:00 - 18:45 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 84,00 €  
**2043** 18:45 - 19:30 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 84,00 €  
**2044** 19:30 - 20:15 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 84,00 €  
**2045** 20:15 - 21:00 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 84,00 €  
**2046** 18:00 - 18:45 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 98,00 €  
**2047** 18:45 - 19:30 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 98,00 €  
**2048** 19:30 - 20:15 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 98,00 €  
**2049** 20:15 - 21:00 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 98,00 €

**Aqua-Fitness** [4]

Alsfeldschule, Försterstraße 29 | Lehrschwimmbecken  
**3026** 18:00 - 18:45 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**3028** 18:45 - 19:30 Uhr | 08.01. - 26.03.2026 | 12 x | 84,00 €  
**3027** 18:00 - 18:45 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 84,00 €  
**3029** 18:45 - 19:30 Uhr | 16.04. - 16.07.2026 | 12 x | 84,00 €  
**3030** 18:00 - 18:45 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 98,00 €  
**3031** 18:45 - 19:30 Uhr | 03.09. - 17.12.2026 | 14 x | 98,00 €

