

ERWACHSENE – KURSE IN DER HALLE



MONTAG

Fit & Gesund – Aktiv Berufs- & Arbeitsbelastungen ausgleichen [4]
Melanchthonschule, 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]
Melanchthonschule, 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 €

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]
Melanchthonschule, 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 €

MITTWOCH

Gedächtnistraining
– Gesundheitstraining für DemenzpatientInnen [4]
Gute Hoffnung, An der Guten Hoffnung 9
5010 10:45 – 11:45 Uhr | 07.01. – 25.03.2026 | 12 x | 60,00 €
5012 10:45 – 11:45 Uhr | 15.04. – 15.07.2026 | 14 x | 70,00 €
5014 10:45 – 11:45 Uhr | 02.09. – 16.12.2026 | 14 x | 70,00 €

Fitness-Mix für Mann und Frau
– abwechslungsreiches Ganzkörpertraining [4]
Heinrich-Heine-Gymnasium, Lohstraße 29 | Gymnastik-Raum
5337 19:00 – 20:00 Uhr | 07.01. – 25.03.2026 | 12 x | 66,00 €
5338 20:00 – 21:00 Uhr | 07.01. – 25.03.2026 | 12 x | 66,00 €
5344 19:00 – 20:00 Uhr | 15.04. – 15.07.2026 | 14 x | 77,00 €
5345 20:00 – 21:00 Uhr | 15.04. – 15.07.2026 | 14 x | 77,00 €
5351 19:00 – 20:00 Uhr | 02.09. – 16.12.2026 | 13 x | 71,50 €
5352 20:00 – 21:00 Uhr | 02.09. – 16.12.2026 | 13 x | 71,50 €

Fitness für Frauen 60+ [4]
Willy-Jürissen-Halle, Lothringer Straße 75 | Mehrzweckraum 2
5300 10:00 – 11:30 Uhr | 07.01. – 25.03.2026 | 12 x | 84,00 €
5301 10:00 – 11:30 Uhr | 15.04. – 15.07.2026 | 14 x | 98,00 €
5302 10:00 – 11:30 Uhr | 02.09. – 16.12.2026 | 14 x | 98,00 €

Badminton [4]
Falkensteinschule, Liebknechtstraße 115 | Turnhalle
5021 19:30 – 21:00 Uhr | 07.01. – 25.03.2026 | 12 x | 84,00 €
5022 19:30 – 21:00 Uhr | 15.04. – 15.07.2026 | 14 x | 98,00 €
5023 19:30 – 21:00 Uhr | 02.09. – 16.12.2026 | 14 x | 98,00 €

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

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
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



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 €

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 €



ERWACHSENE – KURSE IM WASSER



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 €

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 €

