

Spezielle Breitensportangebote

Radsportgruppe

Von März bis Oktober radelt unsere Radsportgruppe durch die heimische Region. Start und Ziel ist an der Grundschule in Oppenwehe. Im Winter geht es zu Gymnastik und Spiel in die Turnhalle.

Montag: 18 Uhr

Rückenschule

Spezielle Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Mittwoch: 19 - 20 Uhr

Tischtennis

Angesprochen sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Freitag: 18 Uhr

Sportabzeichen

Willst du deine persönliche Fitness überprüfen? Wir bieten dafür die Abnahme des deutschen Sportabzeichens an. Termine erfährst du aus der lokalen Presse.

Yoga

Sonstige Kursangebote

Wir arbeiten natürlich immer an unserem Angebot und hoffen, euch kurzfristig weitere Kurse anbieten zu können. Hierüber werden wir durch die lokale Presse informieren.

BREITENSSPORT

So erreichst du uns

Interesse? Komm doch einfach ganz unverbindlich zu einer Schnupperstunde vorbei. Wir freuen uns auf dich!

Möchtest du noch mehr Informationen? Dann wende dich gern an unseren Vorstand oder direkt an die zuständigen Gruppen. Nähere Informationen bietet auch unsere Internetseite www.fc-oppenwehe.de

FC OPPENWEHE

FC Oppenwehe 1956 e. V.
Hasenheide 10
32351 Stemwede

Telefon: Ralf Nünke 05773 991016
Sylvia Rossa 05773 991971

E-Mail: fc-oppenwehe@t-online.de

KONTAKT



FC OPPENWEHE

Mehr als ein
„Fußball-Club“!



DER VEREIN

Wir stellen uns vor

DER FC OPPENWEHE

bietet neben dem Fußball noch ein breites Angebot an weiteren Sportmöglichkeiten für Jung und Alt an. Angefangen beim Eltern- und Kind-Turnen bis hin zum Seniorensport wird im Verein einiges geboten.

Zur Zeit gehören dem Verein ca. 750 Mitglieder an. Das Sportgelände umfasst zwei Rasensportplätze, Aschenbahn, Weitsprung- und Kugelstoßanlage, Turnhalle und Vereinsheim.

FC OPPENWEHE 1956 e.V.



Für Kinder

Eltern- und Kind-Turnen (1,5 - 6 J.)

Wenn Kinder ihre Welt durch Krabbeln und Laufen entdecken, sind sie besonders aufnahmefähig für alles, was ihren Aktionsradius erweitert.

Montag: 15 - 16 Uhr

Sport für Kinder bis 9 Jahre

Spiel und Spaß für die Kinder im Grundschulalter.

Montags: 16 - 17 Uhr

Sport für Kinder bis 14 Jahre

Verschiedene Arten des Breitensportes kennenlernen und Begeisterung wecken.

Freitags: 16 - 17 Uhr

Taekwon-Do (6 - 16 Jahre)

Die Kinder trainieren Körperbeherrschung und Disziplin. Sie lernen, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, die organische Gesundheit verbessert sich.

Mittwoch: 17.15 - 18.45 Uhr

Weitere Veranstaltungen

Freizeiten, Zeltlager

Jeweils einmal im Jahr finden vom Eltern- und Kind-Turnen eine Freizeit und für die Kinder zwischen 6 und 12 Jahren ein Zeltlager statt.

BREITENSPO

Für Erwachsene

Fußball

Ob Männer oder Frauen; ob Mini-Kicker oder Alte-Herren. Wer Spaß am Fußballspielen hat, ist bei uns herzlich Willkommen.

Montag - Freitag (je nach Gruppe)

Step-Aerobik

Dieses Fitnesstraining verbessert Ausdauer, Koordinations- und Rhythmusschulung und kräftigt verstärkt die Bein- und Po-Muskulatur.

Montag: 19 - 20 Uhr

Frauen-Fitness-Gruppe

Ausgewogenes Fitnessprogramm mit Gymnastik und Ballspielen. Im Sommer auch gern mal eine Walking-Tour.

Montag: 20 Uhr

Frauen-Turngruppe

Gymnastik und Gesundheitssport stehen im Vordergrund. In den Ferien wird Fahrrad gefahren, gewalkt oder auch mal geschwommen.

Dienstag: 19.30 Uhr

BREITENSPO