

👴 Aero-Dance Level 2

👉 OTV-Spiegelraum

- Montag 17:00 – 18:00 Uhr
- Dienstag 09:00 – 10:00 Uhr

Riki Pöppel

👴 Ballspiele (Volleyball für Jedermann)

👉 OTV-Sporthalle

- Freitag 20:15 – 21:15 Uhr

N.N.

👴 Bewegung im Alter für Männer ab 60

👉 OTV-Sporthalle 👉

- Mittwoch 15:00 – 17:00 Uhr

Klaus Wasserfuhr

👴 Die Donnerstagsfrauen

👉 OTV-Mattenraum

- Donnerstag 15:00 – 16:00 Uhr

Vera Springer

👴 Fit und flott durch den Alltag

👉 OTV-Spiegelraum

- Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr

Gisela Schlemper

👴 Fit ins Wochenende: Variationstraining

👉 OTV-Sporthalle

- Freitag 19:00 – 20:00 Uhr

Martina Moravansky

👴 FIT & FUN für Jedermann

👉 OTV-Mattenraum

- Freitag 18:00 – 19:00 Uhr

Gisela Schlemper

👴 Fitness Floor

👉 OTV-Spiegelraum

- Montag 19:00 – 20:00 Uhr

Martina Moravansky

👴 Fitness für Jedermann

👉 OTV-Sporthalle

- Mittwoch 09:00 – 10:00 Uhr

Karla Neumann

👴 Gleichgewichtstraining

👉 OTV-Spiegelraum

- Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr

Martina Moravansky

👴 Körperkraft/Gleichgewicht auch für Personen mit Rollatoren/Geh-Hilfen

👉 OTV-Sporthalle

- Donnerstag 11:00 – 12:00 Uhr

Martina Moravansky

👴 Kessel Bunes

👉 OTV-Spiegelraum

- Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr

Martina Moravansky

👴 Latin Dance Party

👉 OTV-Spiegelraum

- Montag 20:00 – 21:00 Uhr
- Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr

Martina Moravansky

👴 Latin Dance Party basic

👉 OTV-Spiegelraum

- Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr

Martina Moravansky

👴 Fit bis ins hohe Alter für Jedermann

👉 OTV-Sporthalle

- Montag 14:30 – 15:30 Uhr

Martina Moravansky

👴 Nordic Walking Soft mit Venen- und Gleichgewichtstraining

👉 Wanderparkplatz Engelsbergerhof

- Mittwoch 09:15 – 10:00 Uhr

Daniela Decker-Limbach

👴 Nordic Walking für Junggebliebene

👉 Wanderparkplatz Engelsbergerhof

- Fortgeschrittene
- Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr

Daniela Decker-Limbach

👴 Perfect Body Toning

👉 OTV-Spiegelraum

- Mittwoch 17:30 – 18:30 Uhr

Riki Pöppel

👴 Rücken-Mobilitäts-Balancetraining

👉 OTV-Spiegelraum

- Montag 11:00 – 12:00 Uhr

👉 OTV-Sporthalle

- Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr

👉 OTV-Mattenraum

- Freitag 08:30 – 09:30 Uhr

👉 OTV-Spiegelraum (kein Bodentraining)

- Mittwoch 11:00 – 12:00 Uhr

Martina Moravansky

👴 Sicher und mobil in der Balance bleiben

👉 OTV-Sporthalle

- Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr

Martina Moravansky

👴 Sport für flotte Ü 40er

👉 OTV-Spiegelraum

- Mittwoch 16:30 – 17:30 Uhr

Gisela Schlemper

👴 Spiel, Sport und Entspannung für Jedermann

👉 OTV-Sporthalle

- Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr

Karla Neumann

88 Ü 18 Toben

📍 OTV-Sporthalle

• Montag

20:15 – 21:15 Uhr

Natalie Simone

88 Walkingtreff

📍 Parkplatz OTV-Sporthalle

Walkingtreff für Einsteiger und Fortgeschrittene
(findet nur bei Tageslicht statt)

• Freitag

18:30 – 19:30 Uhr

Margret Kirchhoff

88 Walkingtreff für Einsteiger

📍 Parkplatz OTV-Sporthalle

(findet nur bei Tageslicht statt)

• Montag

16:30 – 17:30 Uhr

Margret Kirchhoff

88 Workout für jedermann

📍 OTV-Sporthalle

• Dienstag

19:00 – 20:00 Uhr

Riki Pöppel

88 Workout, BBP und Faszien

📍 OTV-Sporthalle

• Donnerstag

09:00 – 10:00 Uhr

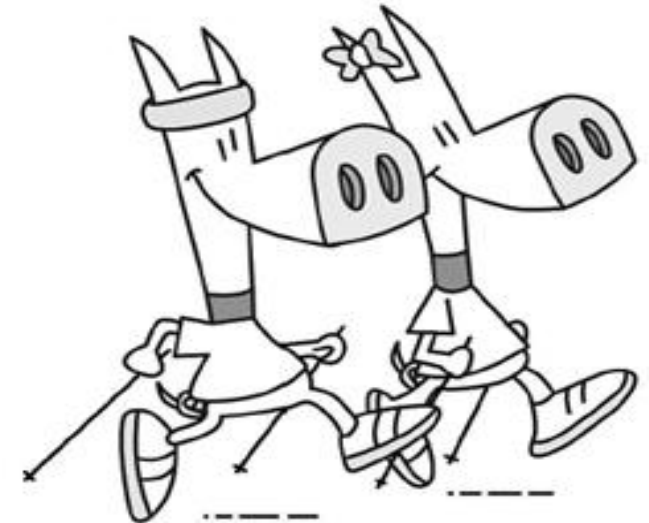
Martina Moravansky

📍 OTV-Sporthalle, -Mattenraum,
-Spiegelraum, -Schulungsraum:
Hubertusstraße 12, 42697 Solingen

📍 Halle Bogenstraße:
Bogenstraße 14, 42697 Solingen

📍 Halle Uhlandstraße:
Uhlandstraße 52, 42699 Solingen

Freizeitsport Breitensport allgemeine Angebote im



Stand: 01.01.2023

**Aktuelle Informationen unter:
www.otv88.de und ☎ 71788**