

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

In Bewegung bleiben für Frauen ab 60

- 👉 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 08:45 – 09:45 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

Ü 18 Toben

📍 OTV-Sporthalle

• Montag 20:15 – 21:15 Uhr

Natalie Simone

Walkingtreff

📍 Parkplatz OTV-Sporthalle

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

• Freitag 18:30 – 19:30 Uhr

Margret Kirchhoff

Walkingtreff für Einsteiger

📍 Parkplatz OTV-Sporthalle

(findet nur bei Tageslicht statt)

• Montag 16:30 – 17:30 Uhr

Margret Kirchhoff

Workout für jedermann

📍 OTV-Sporthalle

• Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr

Riki Pöppel

Workout, BBP und Faszien

📍 OTV-Sporthalle

• Donnerstag 09:00 – 10:00 Uhr

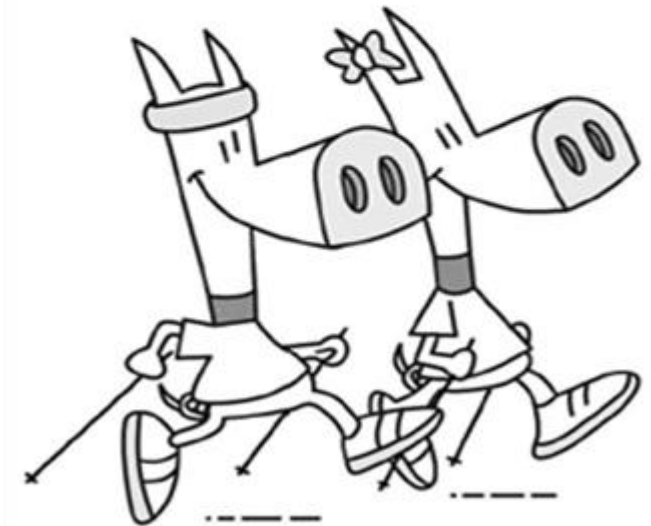
Martina Moravansky

📍 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: 30.07.2023