

Aero-Dance Level 2 (Fortgeschrittene)

👉 OTV-Spiegelraum

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

Riki Pöppel

Bewegung im Alter für Männer ab 60

👉 OTV-Sporthalle 👉

- Mittwoch 15:00 – 17:00 Uhr

Peter Limbach

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-Spiegelraum

- Freitag 18:00 – 19:00 Uhr

Gisela Schlemper

Fit durch den Alltag für Jedermann

👉 OTV-Sporthalle

- Montag 14:30 – 15:30 Uhr

Martina Moravansky

Fit durch die Heide „Soft“

(Senioren ab 60)

👉 Wanderparkplatz Engelsbergerhof

- Mittwoch 09:15 – 10:00 Uhr

Daniela Decker-Limbach

Fit durch die Heide „Moderat“

(Senioren ab 60)

👉 Wanderparkplatz Engelsbergerhof

- Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr

Günter Schlemper

Fit durch die Heide „Flott“

(Senioren)

👉 Wanderparkplatz Engelsbergerhof

- Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr

Daniela Decker-Limbach

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

Kräftigung & Fitness

👉 OTV-Spiegelraum

- Freitag 15:00 – 16:00 Uhr

Peter Limbach

Latin Dance Party

👉 OTV-Spiegelraum

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

Martina Moravansky

Latin Dance Party basic

👉 OTV-Spiegelraum

- Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr

Martina Moravansky

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

Spiel, Sport und Entspannung für

Jedermann

👉 OTV-Sporthalle

- Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr

Karla Neumann

TABATA

👉 OTV-Spiegelraum

- Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr

Bettina Sette

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*

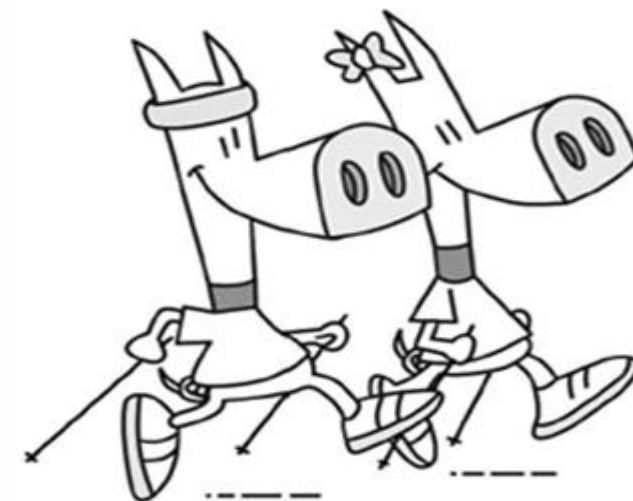
QR-Code:



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

Breitensport

allgemeine Angebote im



Aktuelle Informationen unter:

www.otv88.de und ☎ 71788

Abteilung Freizeit- und Gesundheitssport