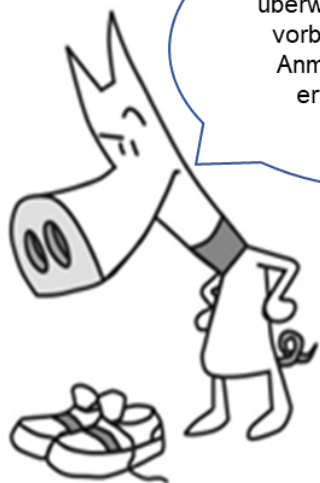


Gesundheitssport

(mit Zuzahlung - siehe Homepage)

Angebote im



Jetzt den Schweinehund überwinden und einfach vorbeischaun – eine Anmeldung vorab ist erforderlich unter 71788

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

Abteilung Freizeit- und Gesundheitssport

Die starke Mitte

👉 OTV-Mattenraum

- Dienstag

20:00 – 21:00 Uhr

Karen Grimm

OTVit (über Kurssystem)

☎ 0212 233 36 88

Fitnessstraining

- Montag

09:00 – 11:00 Uhr

- Montag

16:00 – 18:30 Uhr

- Dienstag

09:00 – 10:30 Uhr

- Dienstag

16:30 – 18:30 Uhr

- Mittwoch

08:30 – 10:00 Uhr

- Freitag

09:00 – 10:30 Uhr

Martina Moravansky, Simone Seyffart

Pilates

👉 OTV-Spiegelraum

- Mittwoch

18:30 – 19:30 Uhr

👉 OTV-Mattenraum

- Freitag

10:00 – 11:00 Uhr

Martina Moravansky

Pilates für Fortgeschrittene

👉 OTV-Mattenraum

- Montag

10:00 – 11:30 Uhr

Martina Binus

Rückenfit

👉 OTV-Sporthalle

- Dienstag

11:00 – 12:00 Uhr

Karla Neumann

Hatha-Yoga

👉 OTV-Schulungsraum

- Montag

17:00 – 18:00 Uhr

- Montag

18:00 – 19:00 Uhr

- Montag

19:00 – 20:00 Uhr

Hanny Laubach

Hatha-Yoga und Entspannung

👉 OTV-Mattenraum

- Donnerstag

10:00 – 11:00 Uhr

Elke Eversberg-Gierling

QR-Code:



👉 OTV-Sporthalle, -Mattenraum, -Spiegelraum, -Schulungsraum und OTVit:
Hubertusstraße 12, 42697 Solingen

Stand: 19.05.2026