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

Die starke Mitte
OTV-Mattenraum
- Dienstag 20:00 – 21:00 Uhr

Karen Grimm

Fit und flott durch den Alltag
OTV-Spiegelraum
- Donnerstag 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 09:30 – 11:00 Uhr

Günter Schlemper

Fit durch die Heide „Moderat“
(Senioren ab 60)
Wanderparkplatz Engelsbergerhof
- Mittwoch 09:30 – 11:00 Uhr

Daniela Decker-Limbach

Fit durch die Heide „Flott“
(Senioren)
Wanderparkplatz Engelsbergerhof
- Mittwoch 09:30 – 11:00 Uhr

Peter 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-Sporthalle
- Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr

Martina Moravansky

Happy und Fit: Variationstraining
OTV-Sporthalle
- Freitag 18:00 – 19:00 Uhr

Martina Moravansky

Hatha-Yoga
(mit Zuzahlung – siehe Homepage)
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
(mit Zuzahlung – siehe Homepage)
OTV-Mattenraum
- Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr

Elke Eversberg-Gierling

In Bewegung bleiben für Frauen ab 60
OTV-Mattenraum
- Donnerstag 15:00 – 16:00 Uhr

Vera Springer

Körperkraft/Gleichgewicht auch für Personen mit Rollatoren/Geh-Hilfen
OTV-Sporthalle
- Donnerstag 11:00 – 12:00 Uhr

Martina Moravansky

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

OTVit (über Kurssystem) ☎ 0212 233 36 88
Fitnesstraining .
- 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
- Donnerstag 09:00 – 10:30 Uhr
- Freitag 09:00 – 11:00 Uhr

Martina Moravansky, Simone Seyffart

Perfect Body Toning
OTV-Spiegelraum
- Mittwoch 17:30 – 18:30 Uhr

Riki Pöppel

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

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

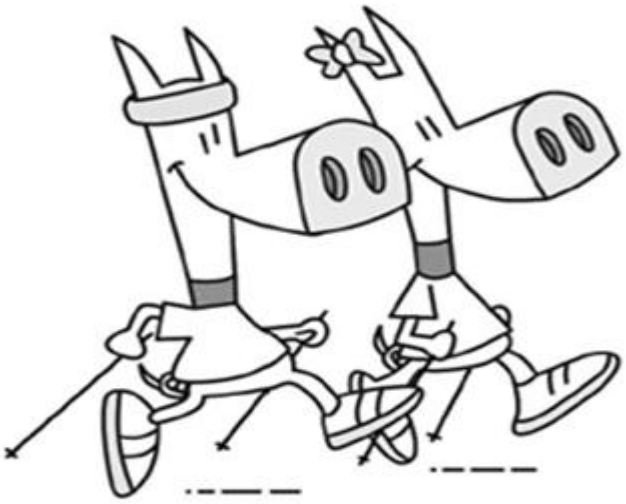
Martina Moravansky

QR-Code:

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

Stand: 24.09.2026

Breiten- und Gesundheitssport Angebote im



Aktuelle Informationen unter:

www.otv88.de und ☎ 71788

Abteilung Freizeit- und Gesundheitssport