

🕒 **Aero Level 1**  
🔧 OTV-Sporthalle  
▪ Dienstag 18:15 - 19:15 Uhr  
*Margret Kirchhoff*

🕒 **Aero Level 1 mit Body fit**  
🔧 OTV-Sporthalle  
▪ Dienstag 19:15 - 20:15 Uhr  
*Rikki Pöppel*

🕒 **Aero-Dance Level 2**  
🔧 OTV-Spiegelraum  
▪ Montag 17:00 - 18:00 Uhr  
▪ Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr  
*Rikki Pöppel*

🕒 **Ballspiele**  
🔧 OTV-Sporthalle  
▪ Freitag 20:15 - 21:15 Uhr  
*N.N.*

🕒 **Basketball** Hobbygruppe Mixed  
🔧 Halle Bogenstraße  
▪ Dienstag 20:15 - 21:45 Uhr  
*Mike Röhle, André Rodehüser*

🕒 **Body-Workout mit Faszien**  
🔧 OTV-Spiegelraum  
▪ Freitag 20:00 - 21:15 Uhr  
*Martina Moravansky*

🕒 **Callanetics**  
🔧 OTV-Spiegelraum  
▪ Mittwoch 09:00 - 10:00 Uhr  
*Margret Kirchhoff*

🕒 **Fatburner**  
🔧 OTV - Spiegelraum  
▪ Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr  
*Margret Kirchhoff*

🕒 **Faustball**  
Winter:  
🔧 OTV-Sporthalle (Teams der Bundesliga)  
▪ Montag 20:15 - 21:45 Uhr  
*Hartmut Maus*

🔧 Halle Uhlandstraße (Eltern und Hobbies)  
▪ Dienstag 20:00 - 21:45 Uhr

*Meike Hutz*  
🔧 Klingenhalle (männlich)  
▪ Freitag 18:00 - 20:00 Uhr

🔧 Halle Heiligenstock (weiblich)  
▪ Samstag 09:30 - 11:00 Uhr  
*Hartmut Maus*

Sommer:  
🔧 Sportanlage ESV Wuppertal-West  
Homannstraße  
▪ Dienstag 18:15 - 20:30 Uhr  
▪ Freitag 18:15 - 20:30 Uhr  
*Hartmut Maus*

🕒 **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 Mix**  
🔧 OTV-Sporthalle  
▪ Montag 20:15 - 21:15 Uhr  
*Lidia Hirsch*

🕒 **Fit und Fun**  
🔧 OTV-Mattenraum  
▪ Freitag 18:00 - 19:00 Uhr  
*Gisela Schlemper*

🕒 **Fitness Floor**  
🔧 OTV-Spiegelraum  
▪ Montag 19:00 - 20:00 Uhr  
*Sabine Maus*

🕒 **Fitness für Jedermann**  
🔧 OTV-Sporthalle  
▪ Mittwoch 09:00 - 10:00 Uhr  
*Karla Neumann*

🕒 **Latin Dance Party**  
🔧 OTV-Spiegelraum  
▪ Montag 20:00 - 21:00 Uhr  
▪ Mittwoch 19:30 - 20:30 Uhr  
*Martina Moravansky*

🕒 **Latin Dance Party basic**  
🔧 OTV-Spiegelraum  
▪ Montag 11:30 - 12:30 Uhr  
▪ Donnerstag 10:15 - 11:15 Uhr  
*Martina Moravansky*

🕒 **Lauftreff**  
🔧 Parkplatz OTV - Sporthalle  
Lauftreff und Walking Fortgeschrittene:  
▪ Freitag 18:30 - 19:30 Uhr  
*Margret Kirchhoff*

🕒 **Musik und Bewegung**  
🔧 Halle Bogenstraße  
▪ Dienstag 18:15 - 19:30 Uhr  
*Monika Stute*

🕒 **Nordic Walking Soft** mit Venen- und Gleichgewichtstraining  
🔧 Wanderparkplatz Hermann-Löns-Weg  
▪ Mittwoch 09:30 - 10:15 Uhr  
*Daniela Decker-Limbach*

🕒 **Nordic Walking Treff für Junggebliebene**  
🔧 Wanderparkplatz Hermann-Löns-Weg  
Fortgeschrittene  
▪ Mittwoch 10:15 - 11:45 Uhr  
*Daniela Decker-Limbach*

☎ OTVit ☎ 0212 2 33 36 88

### Fitnessstraining

- Montag 09:30 - 11:30 Uhr
- Montag 17:00 - 19:30 Uhr
- Dienstag 09:00 - 11:00 Uhr
- Dienstag 17:30 - 19:30 Uhr
- Mittwoch 09:30 - 11:30 Uhr
- Mittwoch 17:00 - 19:30 Uhr
- Donnerstag 09:30 - 11:30 Uhr
- Donnerstag 17:00 - 19:30 Uhr
- Freitag 09:30 - 11:30 Uhr

### Perfect Body Toning

- ☞ OTV-Spiegelraum
- Dienstag 10:00 - 11:00 Uhr
- Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr

Riki Pöppel

### Personal Training (auch Vorbereitung auf Aufnahmeprüfungen etc.)

Nach persönlicher Absprache: ☎ 330182

### Pilates für Fortgeschrittene

- ☞ Mattenraum der OTV-Sporthalle
- Montag 10:00 - 11:30 Uhr

Martina Binus

### Riege Frisch Auf - Ballspiele und mehr

- ☞ OTV-Sporthalle
- Mittwoch 15:00 - 17:00 Uhr

Klaus Wasserfuhr

### Skifreizeiten

- ☞ Silvester in Südtirol
- 27.12.2018 - 03.01.2019

oder

- ☞ Obertauern (Weihnachtsferienskifreizeit)
- 29.12.2018 - 05.01.2019

Ausschreibung folgt, Info/Anmeldung ☎ 330182

### Sport für flotte Ü 40er

- ☞ OTV-Spiegelraum
- Mittwoch 16:30 - 17:30 Uhr

Gisela Schlemper

### Step Around Level 1- 2:

- ☞ OTV-Spiegelraum
  - Montag 18:00 - 19:00 Uhr
- Sabine Maus

### Walkingtreff

- ☞ Parkplatz OTV - Sporthalle
- Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr

### Walking und Nordic Walking für Einsteiger

- Montag 17:30 - 18:30 Uhr
- Margret Kirchhoff

### Workout mit Variationstraining

- ☞ OTV - Spiegelraum
  - Mittwoch 10:00 - 11:15 Uhr
- Lidia Hirsch

### Yoga

- ☞ OTV - Schulungsraum
- Montag 17:00 - 18:00 Uhr
- Montag 18:15 - 19:45 Uhr
- Montag 20:00 - 21:30 Uhr
- Dienstag 20:15 - 21:15 Uhr

Petra Renkel

### Zirkeltraining

- ☞ OTV-Spiegelraum
- Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr

Martina Moravansky

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

- ☞ Halle Bogenstraße: Bogenstraße 14, 42697 Solingen

- ☞ Halle Uhlandstraße: Uhlandstraße 52, 42699 Solingen

Stand: Januar 2018

# Freizeit- und Breitensport-Angebote im



Jetzt den Schweinehund überwinden und einfach vorbeischaun – eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich!



[www.uedis.de](http://www.uedis.de)

**Aktuelle Informationen unter:  
[www.otv88.de](http://www.otv88.de) und ☎ 71788**