

- 88 Aero Level 1**  
 OTV-Sporthalle  
 ▪ Dienstag 18:15 - 19:15 Uhr  
*Margret Kirchhoff*
- 88 Aero-Dance Level 2**  
 OTV-Spiegelraum  
 ▪ Montag 17:00 - 18:00 Uhr  
 ▪ Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr  
*Rikki Pöppel*
- 88 Ballspiele**  
 OTV-Sporthalle  
 ▪ Freitag 20:15 - 21:15 Uhr  
*N.N.*
- 88 Basketball Hobbygruppe Mixed**  
 Halle Bogenstraße  
 ▪ Dienstag 20:15 - 21:45 Uhr  
*Mike Röhle, André Rodehüser*
- 88 Body-Workout mit Faszien**  
 OTV-Spiegelraum  
 ▪ Freitag 20:00 - 21:15 Uhr  
*Martina Moravansky*
- 88 Callanetics**  
 OTV-Spiegelraum  
 ▪ Mittwoch 09:00 - 10:00 Uhr  
*Margret Kirchhoff*
- 88 Die starke Mitte**  
 OTV-Spiegelraum  
 ▪ Dienstag 20:00 - 21:00 Uhr  
*Karen Grimm*
- 88 Fatburner**  
 OTV - Spiegelraum  
 ▪ Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr  
*Margret Kirchhoff*
- 88 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*
- 88 Fit und flott durch den Alltag**  
 OTV-Spiegelraum  
 ▪ Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr  
*Gisela Schlemper*
- 88 Fit ins Wochenende: Variationstraining**  
 OTV-Sporthalle  
 ▪ Freitag 19:00 - 20:00 Uhr  
*Martina Moravansky*
- 88 Fit und Fun**  
 OTV-Mattenraum  
 ▪ Freitag 18:00 - 19:00 Uhr  
*Gisela Schlemper*
- 88 Fitness Floor**  
 OTV-Spiegelraum  
 ▪ Montag 19:00 - 20:00 Uhr  
*Sabine Maus*
- 88 Fitness für Jedermann**  
 OTV-Sporthalle  
 ▪ Mittwoch 09:00 - 10:00 Uhr  
*Karla Neumann*
- 88 Latin Dance Party**  
 OTV-Spiegelraum  
 ▪ Montag 20:00 - 21:00 Uhr

- Mittwoch 19:30 - 20:30 Uhr  
*Martina Moravansky*
- 88 Latin Dance Party basic**  
 OTV-Spiegelraum  
 ▪ Montag 11:30 - 12:30 Uhr  
 ▪ Donnerstag 10:15 - 11:15 Uhr  
*Martina Moravansky*
- 88 Laufftreff**  
 Parkplatz OTV - Sporthalle  
 Laufftreff und Walking Fortgeschrittene:  
 ▪ Freitag 18:30 - 19:30 Uhr  
*Margret Kirchhoff*
- 88 Musik und Bewegung**  
 Halle Bogenstraße  
 ▪ Dienstag 18:15 - 19:30 Uhr  
*Monika Stute*
- 88 Nordic Walking Soft mit Venen- und Gleichgewichtstraining**  
 Wanderparkplatz Hermann-Löns-Weg  
 ▪ Mittwoch 09:30 - 10:15 Uhr  
*Daniela Decker-Limbach*
- 88 Nordic Walking Treff für Junggebliebene**  
 Wanderparkplatz Hermann-Löns-Weg  
 Fortgeschrittene  
 ▪ Mittwoch 10:15 - 11:45 Uhr  
*Daniela Decker-Limbach*
- 88 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

## 88 Perfect Body Toning

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

*Riki Pöppel*

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

Nach persönlicher Absprache: ☎ 330182

## 88 Pilates für Fortgeschrittene

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

*Martina Binus*

## 88 Riege Frisch Auf - Ballspiele und mehr

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

*Klaus Wasserfuhr*

## 88 Skifreizeiten

- 🔧 Silvester in Südtirol
  - 27.12.2018 – 03.01.2019

- 🔧 Weihnachtsferienskifreizeit Obertauern
  - 29.12.2018 - 05.01.2019

Info/Anmeldung ☎ 330182

## 88 Sport für flotte Ü 40er

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

*Gisela Schlemper*

## 88 Step Around Level 1- 2:

- 🔧 OTV-Spiegelraum
  - Montag 18:00 - 19:00 Uhr

*Sabine Maus*

## 88 Walkingtreff und Nordic Walking für Einsteiger

- 🔧 Parkplatz OTV - Sporthalle
  - Montag 17:30 - 18:30 Uhr

*Margret Kirchhoff*

## 88 Workout für jedermann

- 🔧 OTV-Sporthalle
  - Dienstag 19:15 - 20:15 Uhr

*Rikki Pöppel*

## 88 Workout mit Variationstraining

- 🔧 OTV - Spiegelraum
  - Mittwoch 10:00 – 11:15 Uhr

*Lidia Hirsch*

## 88 Yoga

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

*Petra Renkel*

## 88 Zirkeltraining und Faszien

- 🔧 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

# Freizeit- und Breitensport-Angebote im



# TV

Jetzt den Schweinehund überwinden und einfach vorbeischauen – 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**

Stand: September 2018