

- 📞 **Aero Level 1**
 🏃 OTV-Sporthalle
 ▪ Dienstag 18:15 - 19:15 Uhr
Margret Kirchhoff
- 📞 **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
- 📞 **Die starke Mitte**
 🏃 OTV-Spiegelraum
 ▪ Dienstag 20:00 - 21:00 Uhr
Karen Grimm
- 📞 **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 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

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

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

Stand: September 2018