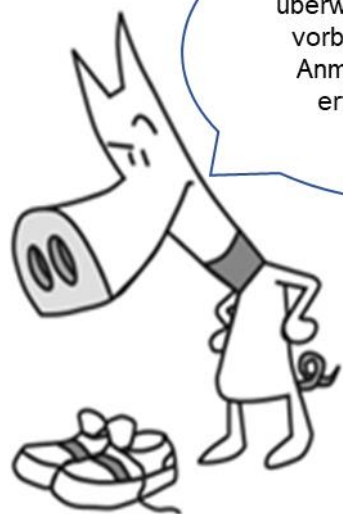


# Gesundheitssport

(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](http://www.otv88.de) und ☎ 71788**

**Abteilung Freizeit- und Gesundheitssport**

### Die starke Mitte

🔑 OTV-Spiegelraum

- Dienstag

20:00 – 21:00 Uhr

*Karen Grimm*

### OTVit (über Kurssystem)

☎ 0212 233 36 88

Fitnessstraining

- Montag

09:00 – 10:30 Uhr

- Montag

17:00 – 18:30 Uhr

- Dienstag

09:00 – 10:30 Uhr

- Dienstag

17:00 – 18:30 Uhr

- Mittwoch

08:30 – 10:00 Uhr

- Freitag

09:45 – 11:15 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*

### Yoga

🔑 OTV-Schulungsraum

- Montag

17:00 – 18:00 Uhr

- Montag

18:00 – 19:00 Uhr

- Montag

19:00 – 20:00 Uhr

*Hanny Laubach*

QR-Code:



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

Stand: 08.08.2024