

## **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*

## **In Bewegung bleiben für Frauen ab 60**

👉 OTV-Mattenraum

- Donnerstag 15:00 – 16:00 Uhr

*Vera Springer*

## **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 & FUN für Jedermann**

👉 OTV-Spiegelraum

- Freitag 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 09:15 – 10:00 Uhr

*Daniela Decker-Limbach*

## **Fit durch die Heide „Moderat“**

(Senioren ab 60)

👉 Wanderparkplatz Engelsbergerhof

- Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr

*Günter Schlemper*

## **Fit durch die Heide „Flott“**

(Senioren)

👉 Wanderparkplatz Engelsbergerhof

- Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr

*Daniela Decker-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-Spiegelraum

- Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr

*Martina Moravansky*

## **Körperkraft/Gleichgewicht auch für Personen mit Rollatoren/Geh-Hilfen**

👉 OTV-Sporthalle

- Donnerstag 11:00 – 12:00 Uhr

*Martina Moravansky*

## **Kessel Bunes**

👉 OTV-Spiegelraum

- Donnerstag 19:00 – 20:00 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*

## **Perfect Body Toning**

👉 OTV-Spiegelraum

- Mittwoch 17:30 – 18:30 Uhr

*Riki Pöppel*

## **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*

## **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*

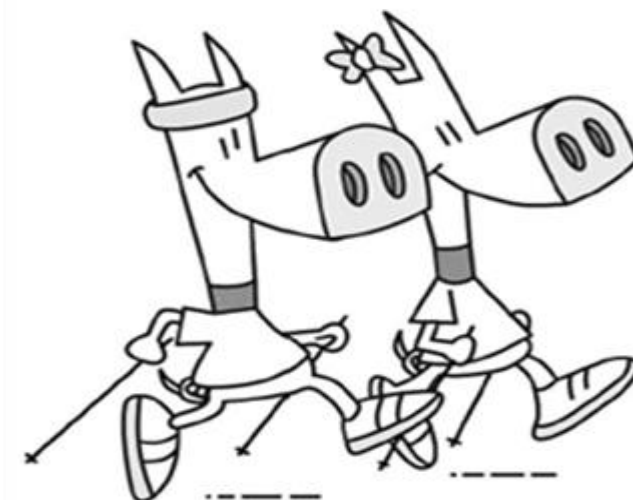
QR-Code:



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

# Breitensport

## allgemeine Angebote im



**Aktuelle Informationen unter:**

[www.otv88.de](http://www.otv88.de) und ☎ 71788

**Abteilung Freizeit- und Gesundheitssport**

Stand: 28.10.2024