

🕒 **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 Uhlandstraße
▪ Dienstag 20:15 - 21:45 Uhr
Mike Röhle, André Rodehüser

🕒 **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
🔧 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
NN

🕒 **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

🕒 **Laufftreff**
🔧 Parkplatz OTV - Sporthalle
Laufftreff 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:
28.12.2017 – 04.01.2018
- Skisafaris im Dolomiti Superski Areal
 - Langlaufen, Winterwandern, Schneeschuhwandern, Wellness im Eisacktal

Info und Anmeldung unter ☎ 0212 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

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

Walking und Nordic Walking für Einsteiger

- Montag 17:30 - 18:30 Uhr

Margret Kirchhoff

88 Variationen des Bodyformings

- 🔑 OTV-Spiegelraum
- Freitag 20:00 - 21:00 Uhr

Martina Moravansky

88 Workout mit Variationstraining

- 🔑 OTV - Gymnastikraum
- Mittwoch 10:00 – 11:15 Uhr

Martina Moravansky

88 Yoga

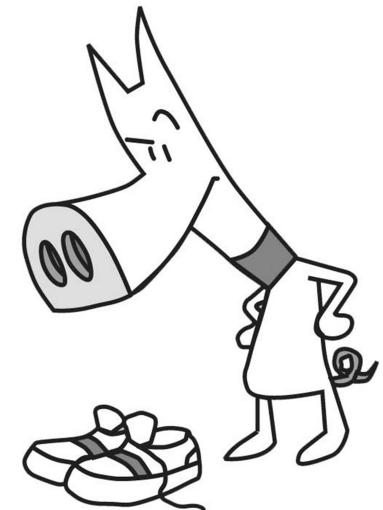
- 🔑 OTV - Schulungsraum
- Montag 17:00 - 18:00 Uhr
 - Montag 18:15 - 19:45 Uhr
 - Montag 20:00 - 21:30 Uhr
 - Dienstag 20:15 - 21:15 Uhr

Petra Renkel

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

- 🔑 Halle Bogenstraße: Bogenstraße 14
42697 Solingen

Freizeit- und Breitensport-Angebote im



www.uedis.de

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