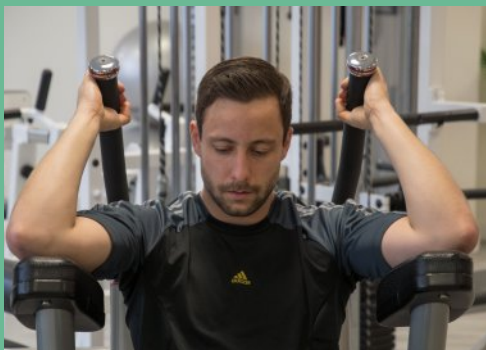




WMTV SOLINGEN

Wald-Merscheider Turnverein 1861 e. V. · Adolf-Clarenbach-Straße 41, 42719 Solingen

Fitness- und Gesundheitsstudio



... mehr als nur ein Sportverein

So erreichen Sie uns beim WMTV

Geschäftsstelle:

Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 31 85 97
Telefax: 0212 - 23 11 476
A. Lukosch: 01577 - 21 52 300
eMail: info@wmtv.de
Internet: www.wmtv.de

Öffnungszeiten:

dienstags
16:00 - 19:00 Uhr
mittwochs und freitags
09:00 - 12:00 Uhr

Bankverbindung:

Stadt-Sparkasse Solingen
IBAN: DE8134250000000214007
BIC: SOLSDE33XXX

WMTV Fitnessstudio:

Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 23 11 475

Öffnungszeiten:

montags bis freitags 8:00 - 21:00 Uhr
samstags 09:00 - 16:00 Uhr
sonntags 09:00 - 16:00 Uhr

Herausgeber:

Wald-Merscheider Turnverein 1861 e. V.
Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 31 85 97
Telefax: 0212 - 23 11 476
eMail: info@wmtv.de
Internet: www.wmtv.de

Vorsitzender: Rolf Fischer

Vereinsregister:

VR 25520 Amtsgericht Wuppertal

Redaktion:

Alicia Strauch, Andreas Lukosch,
David Pirrolas

Stand:

Oktober 2022 -
Änderungen vorbehalten.

Unsere weiteren Broschüren:



Fitness- und Gesundheitsstudio

Liebe Studiointeressierte,

das Fitness- und Gesundheitsstudio des WMTV Solingen wurde 1997 gegründet. In den 25 Jahren seit Studioeröffnung hat sich viel verändert und auch weiterentwickelt. Der letzte große Meilenstein war der Studioanbau im vorigen Jahr, der das Studio um rund 60qm vergrößerte.



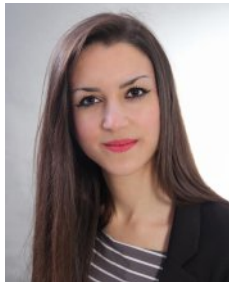
Doch eines hat sich in all der Zeit niemals geändert: Unsere Freude Sie auf Ihrem Weg zu Ihren persönlichen Zielen zu begleiten. Zudem bieten wir

Ihnen hier bei uns seit 25 Jahren einen Ort, bei dem Sie die Möglichkeit haben Energie zu tanken und gänzlich vom Alltagsstress abschalten zu können.

Uns ist es wichtig, dass Sport nicht als eine lästige oder nervige Verpflichtung angesehen wird, die zum Erreichen der jeweiligen Ziele essentiell ist, sondern dass Sie mit Freude hier her kommen und sich währenddessen wohlfühlen. Wir möchten Ihnen deshalb neben unsere Fachkompetenz und unsere Gerätschaften auch einen Ort der Ruhe und Harmonie mit familiärem Ambiente bieten.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie alle wichtigen Informationen rund um unser Studio. Falls Sie dennoch etwaige Fragen haben sollten, können Sie uns auch gerne eine E-Mail an info@wmtv.de schreiben.

Alles weitere rund um den WMTV finden Sie auch unter www.wmtv.de. Jetzt liegt es an Ihnen etwas Gutes für sich selbst zu tun. Wir freuen uns auf Sie!



Alicia Strauch



Andreas Lukosch

Zum persönlichen Kontakt stehen wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle zur Verfügung. Gerne beraten wir Sie zu allen Fragen rund um Sport und Bewegung sowie unseren Angeboten.



So wie Bewegung vielfältig ausgelegt werden kann, lassen sich auch die Ziele, die man durch Bewegung verfolgt, individuell und vielseitig auslegen. Fitnessstudios sind heutzutage nicht nur für Bodybuilder oder Freizeitsportler, die einen enormen Muskel- und Kraftzuwachs anstreben, zugänglich. Stattdessen läßt sich in einem Fitnessstudio



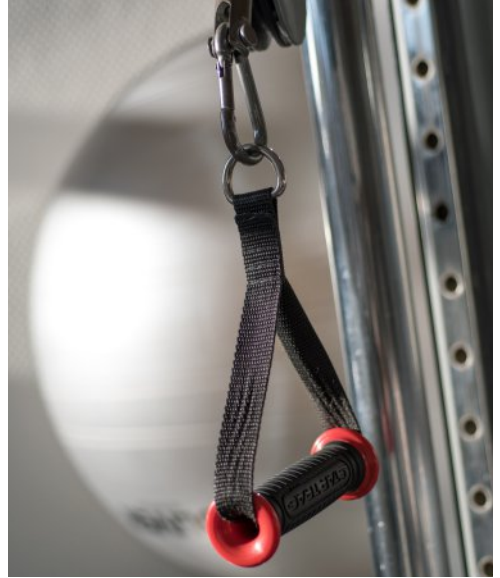
jegliche Art von sportlichen und gesundheitsorientierten Zielen realisieren. Vor allem der Gesundheitssport hat einen besonders hohen Stellenwert erlangt. Viele Leute trainieren deshalb mittlerweile aus präventiven oder rehabilitativen Beweggründen in einem Fitnessstudio. Arthrose, Bluthochdruck, Schulter-/Nacken- sowie generell Rückenbeschwerden, aber auch Herzkreislauferkrankungen, Diabetes und vieles mehr lassen sich mit Hilfe eines

zielgerichteten Trainingsplanes in ihrem Ausmaß reduzieren oder gar komplett beheben. Zugleich verringert sich das Risiko zu erkranken oder körperliche Defizite zu erwerben enorm, wenn man sich regelmäßig körperlich betätigt, vor allem wenn man eine ausgewogene und nicht allzu einseitige Bewegung anstrebt. Deshalb sollten sowohl Ausdauer als auch Kraft stets trainiert werden. Ergänzend dazu lassen sich noch individuelle Schwerpunkte setzen. Dies können z.B. die Optimierung der Koordination und der Beweglichkeit sein. Ebenso lassen sich diese beiden auch als separate Ziele anführen, ohne rehabilitative oder präventive Maßnahmen im Fokus zu haben.

Neben all den Zielen gibt es auch die Möglichkeit den Fokus primär auf ästhetische Aspekte zu setzen, wobei diese natürlich auch immer gewisse Vorzüge in gesundheitlicher Hinsicht liefern. So kann man als primäres Ziel eine Gewichtsreduktion, das Definieren und/oder Straffen des Körpers, einen Zuwachs an Muskelmasse sowie auch eine Reduktion des Körperfettanteils vornehmen. Doch auch der Spaß an der Bewegung und einfach der Wunsch noch fit im hohen Alter zu sein, gehören zu einem der häufigen Beweggründe ein Fitnessstudio zu besuchen. »

Gerade weil die Ziele und deren Umsetzung so vielfältig sind, und weil es selbst bei den gleichen großen Hauptzielen zweier Personen immer individuelle Unterschiede gibt, ist es wichtig, dass der Trainingsplan von jemanden konzipiert wird, der vom Fach ist. Um solch eine Kompetenz zu erreichen bedarf es nicht nur Übungsleiter, die das Nötigste voraussetzen, sondern die ein breitgefächertes Spektrum an Wissenstransfer ausweisen können. Des Weiteren ist es wichtig, dass neben dem reinen Fachwissen auch eine gewisse Methodenkompetenz vorhanden ist, d.h., dass man dem Mitglied auch erklären kann, wieso man gewisse Übungen einbaut, weglässt, optimiert und wie diese später durchzuführen sind. Deshalb besitzt unser Team auch die verschiedensten Ausbildungen. Neben der Übungsleiter C-Lizenz, die für alle obligatorisch ist, hat unser Personal auch mehrfach eine Fitnesstrainer B-Lizenz sowie Qualifizierungen im Rehasport. Aber auch ausgebildete Phy-

siotherapeuten und Sport- und Fitnesskaufleute sind in unserem zertifizierten Fitness- und Gesundheitsstudio tätig.



Der Weg ins Studio

Schritt 1:

Sie vereinbaren einen individuellen, unverbindlichen Schnuppertermin (ca. 60 Minuten) bei uns persönlich im Studio oder telefonisch. Während des Schnuppertrainings zeigen wir Ihnen unser Studio und wir führen mit Ihnen eine Kurzanamnese durch. Anschließend können Sie mit einem Übungsleiter gemeinsam einige Geräte ausprobieren.



Schritt 2:

Beim 2. Termin erfolgt der ausführliche ATP-Termin (Anamnese-Trainingsplan-Termin). Hier führen wir mit Ihnen unsere Anamnese durch und erstellen Ihnen einen individuell auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan. Anschließend begleiten wir Sie durch Ihr Training und besprechen jede Übung mit ihren Besonderheiten sowie die speziellen Geräteeinstellungen nochmal ausführlich mit Ihnen. Dieser Termin dauert zwischen 90-120 Minuten.

Schritt 3:

Im nächsten Schritt erfolgt die Anmeldung im Studio. Hier haben Sie zwei Optionen. Option 1 ist, dass Sie sich mit einem Gutschein anmelden, welchen Sie vorab bei uns erwerben können. Zur Auswahl stehen ein 1-Monatsgutschein für 20€ und ein 3-Monatsgutschein für 50€. Beide Gutscheine sind nicht miteinander kombinierbar und nur einmalig zu erhalten. Die zweite Option ist, dass Sie sich im Verein und im Studio als Mitglied mit den entsprechenden Formularen anmelden. Sie haben aber auch jederzeit die Möglichkeit diese im Studio sowie in der Geschäftsstelle zu erhalten oder Sie können Sie auch auf unserer Internetseite (www.wmtv.de) downloaden und uns anschließend ausgefüllt zukommen lassen.

Schritt 4:

Nach dem Schnuppertermin und dem ATP-Termin erfolgt noch als letzter Einweisungstermin der BKF-Termin (Begleitung, Feedback, Kontrolle). Hier sollen alle bereits besprochenen Grundlagen und praktizierten Übungen nochmal gefestigt werden. Ziel ist es, dass Sie nach den drei Terminen sich mit allem Wichtigen gut auskennen und sich sicher fühlen. Sie können von da an dann ganz flexibel innerhalb der Studiozeiten bei uns trainieren. Ein Übungsleiter ist immer vor Ort im Studio aktiv.

Jugendliche unter 18 Jahren benötigen zudem noch die Einverständniserklärung der Eltern und Jugendliche unter 16 Jahren benötigen zusätzlich noch das „OK“ eines Arztes.

Zertifizierungen

Auf unsere Auszeichnungen und Prädikate sind wir stolz, denn sie kommen nicht von ungefähr. Die Qualifikationen der Studiomitglieder fließen in diese Bewertungen ebenso ein, wie die Geräteausstattung und das gesamte Vereinsumfeld. Vertrauen Sie uns - die Sportbünde und -verbände tun es bereits.



Sport pro Fitness: Ist das aktuelle Siegel, welches das Siegel „Fitness- und Gesundheitsstudio“ vom DTB und „Anerkanntes Fitness-Studio“ vom LSB beinhaltet. Es stellt den hohen Standard vereinseigener Gesundheits- und Fitnessstudios heraus. Mit dem Siegel verschafft der organisierte Sport den Vereinen erstmals eine bundesweite Basis, sich im großen Markt der Fitnessanbieter qualitativ abzusetzen. Dieses Siegel soll Studionutzern eine Orientierungshilfe geben und Vertrauen schaffen.

Ein mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnetes Vereinsstudio verfügt über Personal mit hoher Qualifizierung und Serviceanspruch, beste Geräteausstattung und Hygienestandards.

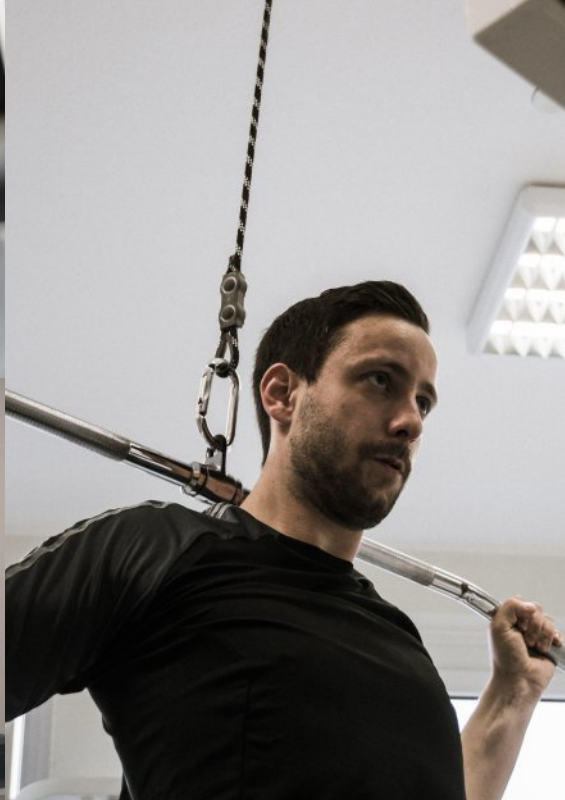


Ein Qualitätssiegel für ein seniorengerechtes Miteinander! Der demografische Wandel in Deutschland stellt nicht nur die Politik, sondern auch Unternehmen der Handels- und Dienstleistungsbranchen vor neue Herausforderungen. Mit dem Siegel SENIORENGERECHT möchte die Initiative Seniorenseigel die Fitnessbranche motivieren, die Generation 60plus stärker in den Fokus ihrer Unternehmensphilosophie zu rücken.

Die Auszeichnung mit dem Siegel SENIORENGERECHT FITNESS würdigt Fitnessstudiobetreiber, welche sich der Philosophie verpflichtet fühlen, der wachsenden Zahl ihrer betagten Kunden einen mühelosen und selbstbestimmten Alltag zu ermöglichen.







Getränke und Wertkarten



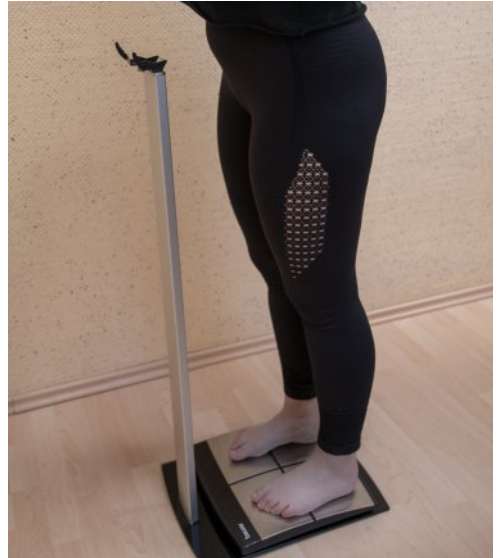
Sie haben jederzeit die Möglichkeit, Ihre eigenen Getränke ins Studio mitzubringen. Daneben bieten wir aber auch ein vielfältiges Angebot an Getränken an, welche Sie jederzeit bei uns erhalten. Neben Mineralwasser, Säften und Schorlen bieten wir Ihnen auch Eiweißshakes in vielen verschiedenen Sorten an sowie Kaffee samt diverser Kaffeespezialitäten, welche Sie sowohl mit normaler Milch als auch mit Mandelmilch bei uns erhalten können.

Für all diejenigen, die eine bargeldlose Abwicklung vorziehen, bieten wir zusätzlich noch Wertkarten an. Sie können bei uns 5€-Wertkarten für einen Preis von 4,50€ oder 10€-Wertkarten für einen Preis von 9,00€ erhalten.



Körperanalysen

Wir bieten Ihnen als Mitglied kostenlos regelmäßige Körperanalysen an. Neben Ihrem Gewicht berechnen wir Ihnen auch Ihren Körperfettanteil, Muskelanteil sowie Ihren prozentualen Anteil Ihres Wasserhaushaltes. Daneben messen wir noch Ihren Bauchumfang. Anschließend besprechen wir die Befunde. Ziel der Körperanalyse ist es, zum einem, dass Sie sich einen generellen Eindruck verschaffen können über einige wichtige Indikatoren, die Einfluss auf Ihre Fitness und Gesundheit haben, aber auch um Ihnen eine Kontrolle zu bieten bzgl. Ihrer Zielerreichung. Je nachdem wie die Befunde sind, werden wir Ihren Trainingsplan dementsprechend nochmal anpassen, damit Sie Ihre Ziele zu Ihrer Zufriedenheit erreichen.



Sport & Bewegung - bei Handicaps und Erkrankungen

Bei Handicaps und Erkrankungen leisten Sport und Bewegung einen sehr positiven Beitrag zum persönlichen Befinden sowie zur Erhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit betroffener Personen. Spezielle Trainingstherapien zur Vorbeugung (Prävention) bei gesundheitlichen Risiken, zur Wiederherstellung (Rehabilitation) nach Krankheiten/Unfällen und als krankheitsbegleitende Förderstrategien gehen auf die Erfordernisse jedes einzelnen Teilnehmers ein.

Unser Team ist vielfältig aufgestellt und qualifiziert, wodurch wir Ihnen für jedes Handicap sowie jede Erkrankung einen passenden, kompetenten Übungsleiter zur Verfügung stellen können. Mit angepassten Strategien unterstützen unsere Übungsleiter Sie dabei Ihre individuellen Trainingsziele zu erreichen. Neben der intensiven individuellen Betreuung in unserem Fitnessstudio, wo Sie an Geräten und mit Kleingequipment ihre Gesundheit fördern, haben Sie aber auch die Möglichkeit an einen unserer Reha-Kurse teilzunehmen. Mit einer ärztlichen

Verordnung können Sie zudem an den Reha-Kursen kostenlos teilzunehmen. Unsere professionellen Übungsleiter, Therapeuten und medizinisches Begleiter (z.B. bei Herz-Kreislauferkrankungen) leiten Kurse für nachfolgende Handicaps/Erkrankungen:

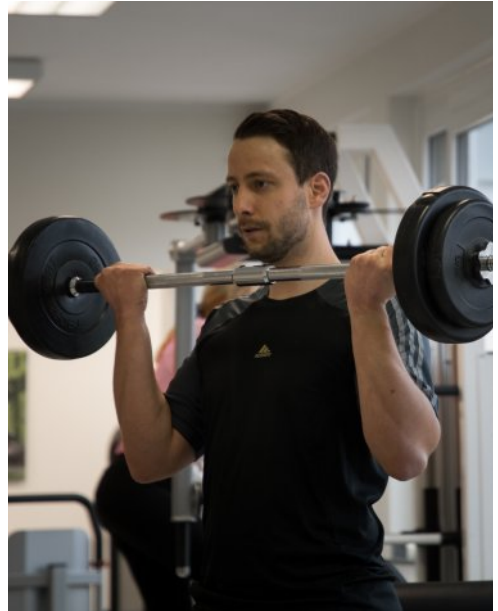
- **Behinderungen (körperliche und geistige)**
- **Demenz**
- **Herz-/Kreislaufferkrankungen**
- **Bewegung für Hochaltrige**
- **Krebs-Nachsorge**
- **Multiple Sklerose (MS/ SBE)**
- **Orthopädische Erkrankungen**
- **Schlaganfall**
- **Diabetes**
- **Atemwegserkrankungen (Lunge, Bronchien)**

Lassen Sie sich aber in jedem Falle vor der Teilnahme immer vorab einen ärztlichen Rat einholen. Falls Sie noch etwaige Fragen haben, zögern sie nicht uns zu kontaktieren. Wir informieren und beraten Sie gerne!



Gutscheine

Neben der regulären Anmeldung bei uns im Studio haben Sie auch die Möglichkeit zum Einstieg erstmal einen Gutschein bei uns zu erwerben. Wir bieten 1-Monatsgutscheine für 20€ an sowie 3-Monatsgutscheine für 50€ an. Die Gutscheine lassen sich nur per Barzahlung erwerben und sind nicht miteinander kombinierbar sowie nur pro Person einmal einlösbar. Die Gutscheine bieten all denjenigen eine gute Gelegenheit, die gerne erstmal unser Studio recht unverbindlich testen und kennenlernen wollen. Die Gutscheine sind aber auch eine schöne Geschenkidee für Familienmitglieder, Freunde und Bekannte. Ob Geburtstag, Weihnachten oder andere Festlichkeiten, als Dankeschön oder einfach so. Machen Sie anderen eine Freude und helfen Sie Ihnen dabei, sich etwas Gutes zu tun. Sprechen Sie uns hierfür einfach an!



Ifd. Nr.

GUTSCHEIN

Fitness- & Gesundheitsstudio

Für

1 Monat Probetraining

Datum

Studio - Team

WMTV SOLINGEN

Einlösbar innerhalb 12 Monate nach Ausstelldatum



Preisübersicht

Allgemeine Beitragsordnung für den Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V.:

Beitragsordnung	Vereinsbeitrag je Monat
Erwachsene	12,00 €
Ehepaare	21,50 €
Schüler ab 18 Jahren	10,00 €
Studenten	10,00 €
1. Kind	8,50 €
2. Kind	7,00 €
jedes weitere Kind	frei
passiv	5,00 €
Aufnahmegebühr	einmalig 5,00 €

Für das Fitness- und Gesundheitsstudio ergeben sich zusätzlich folgende Konditionen:

Zahlungsweise	Studiobeitrag
monatlich	20,00 € (20,00 €)
¼-jährlich	60,00 € (20,00 €)
½-jährlich	102,00 € (17,00 €)
jährlich	168,00 € (14,00 €)
Aufnahme/Eingangsscheck	10,00 €

In Klammern entspricht dem monatlichem Beitrag

Wenn Sie ein neues Mitglied bei uns für eine Mitgliedschaft von mindestens einem Jahr werben, dann schreiben wir Ihnen einen Betrag von 20 Euro auf Ihrem Mitgliedskonto gut.





WMTV SOLINGEN

Neu beim WMTV



Massage und Kinesiotaping

***Rückenschmerzen ?
Muskuläre Probleme ?
Verspannungen ?***

Lassen Sie sich bei uns behandeln!

Mehr Informationen beim Studio-Team

0212 - 231 14 75



**BIS 300 € FÜR DEIN
WMTV-FITNESSSTUDIO –
DIE BERGISCHE ZAHLT'S!**

Wusstest du, dass die BERGISCHE im Rahmen des Flexibonus auch die Gebühr für deinen WMTV-Fitnessstudiobeitrag übernimmt? Alle Fragen beantwortet dir Timo Becker auf bergische-krankenkasse.de/timobecker

