



# Ladies first Summer Special



**Teilnahmegebühren:**

- pro Veranstaltung 6,00 €

**Anmeldung ....**

.... und Bezahlung der Teilnahmegebühr  
in der WMTV-Geschäftsstelle  
dienstags 17.00 - 20.00 Uhr  
mittwochs + freitags: 10.00 – 12.00 Uhr

Telefon: 0212 – 31 85 97

e-mail: [info@wmtv.de](mailto:info@wmtv.de)

**Meldeschluss: 25.06.14**



**Treffpunkt:**

**WMTV Solingen 1861 e.V.**

**Gymnastikhalle**

**Adolf-Clarenbach-Str. 41 / 42719 Solingen**



# Summer Special

**Mi. 09.07.14** (19.00 – 21.00 Uhr)

## **Spielend fit machen** (Leitung: Gabi Büdenbender)

Spielend fit machen. Lust auf flotte Bewegung und Spaß am Gesellschaftsspiel sind heute gefragt.

Ob Sieger oder Verlierer, alle bekommen zum Schluss als Gewinn spielend Entspannung.

**Mi. 16.07.14** (19.00 – 21.00 Uhr)

## **Yoga 50+** (Alexandra Weisbrich)

Yoga auf dem Stuhl in Form von runden, weichen und einfachen Bewegungen. Die Balance und Koordination zu erhalten, die Wirbelsäule aufrichten und das Lungenvolumen zu erweitern sind positive Effekte durch diese Übungen.

**Mi. 23.07.14** (19.00 – 21.00 Uhr)

## **Franklin Methode** (Leitung: Barbara Köchling)

Die Franklin Methode ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie vereint somit das Zusammenspiel von Bewegung, Wahrnehmung und Veränderung.

**Do. 24.07.14** (19.00 – 21.00 Uhr)

## **Yoga-Walk** (Leitung: Barbara Köchling)

Schritt für Schritt gelassener werden und dabei Energie tanken – mit dieser Kombi aus langsamen Gehen und bewusster Atmung und einfachen Yogaübungen gelingt das perfekt.

Bitte mitbringen: gute Laufschuhe und bequeme Kleidung für draußen. Bei starkem Regen findet die Veranstaltung in der Gymnastikhalle statt.

Treffpunkt: vor dem WMTV-Studio

**Mi. 30.07.14** (19.00 – 21.00 Uhr)

## **Pilates** (Leitung: Ulla Harnisch)

Muskelkontrolle, Flexibilität, Koordination, Kraft und gesunde Atmung stehen im Mittelpunkt dieser sanften ganzheitlichen Trainingsmethode.

# Summer Special

**Do. 31.07.14** (19.00 – 21.00 Uhr)

## **Zumba** (Leitung: Michaela Esser)

Das Fitnessprogramm mit Party-Spaß zu heißen Rhythmen aus HipHop, Sals, Merenge, Samba und und und.

**Mi. 06.08.14** (19.00 – 21.00 Uhr)

## **Aroha** (Leitung: Heike Helfen)

Spaß, Stressabbau, Wohlbefinden und Fettverbrennung durch gelenkschonende Bewegungen zum  $\frac{3}{4}$  Takt = Aroha. Ein Herz-Kreislauf-Training mit einer Portion Entspannung und Muskelpower. Besonders für die Problemzonen Bauch, Beine, Gesäß.

**Do. 07.08.14** (19.00 – 21.00 Uhr)

## **Hormon-Yoga** (Leitung: Helga Limbeck)

Was tun, wenn die Hormone "Achterbahn" fahren. HORMONYOGA! und progressive Entspannung. Seinen Körper fühlen und anfühlen, spannen und entspannen.

Bitte mitbringen: kuschelige Decke und warme Kleidung.

**Mi. 13.08.14** (19.00 – 21.00 Uhr)

## **Entspannung** (Leitung: Heike Helfen)

Sie werden 2 Stern-Stunden in Sachen Entspannung erleben. Der Alltagsstress wird abgebaut und die Entspannung kann sich ausbreiten. Es werden verschiedene Entspannungstechniken und Übungen angeboten. Genießen Sie die Zeit für SICH.

**Do. 14.08.14** (19.00 – 21.00 Uhr)

## **Qigong** (Leitung: Sabine Lukosch)

Diese chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen dienen der Kultivierung von Körper und Geist. Wir erlernen Qigongübungen, die sich positiv auf den Hormonhaushalt auswirken, sowie die Ruhe und eine sanfte Bewegung fördern und Blockaden gelöst werden

**Hinweis:** Bitte großes Handtuch, bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zum Trinken mitbringen

# summer Special

von Frauen ... für Frauen

**Beginn: jeweils 19.00 – 21.00 Uhr**

Mi. 09.07.14	<i>Spielend fit machen</i>
Mi. 16.07.14	<i>Yoga 50+</i>
Mi. 23.07.14	<i>Franklin Methode</i>
Do. 24.07.14	<i>Yoga-Walk</i>
Mi. 30.07.14	<i>Pilates</i>
Do. 31.07.14	<i>Z u m b a</i>
Mi. 06.08.14	<i>A r o h a</i>
Do. 07.08.14	<i>Hormon Yoga</i>
Mi. 13.08.14	<i>Entspannung</i>
Do. 14.08.14	<i>Q i g o n g</i>

**Meldeschluss: 25.06.14**

# summer Special

von Frauen ... für Frauen

Nähere Informationen zum Inhalt der Stunden erfahren Sie auf einem separatem Flyer, WMTV homepage oder in unserer Geschäftsstelle Telefon:  
0212 - 31 85 97



**Teilnahmegebühren:**

- pro Veranstaltung 6,00 €

**Anmeldung ....**

.... und Bezahlung der Teilnahmegebühr in der WMTV-Geschäftsstelle  
dienstags 17.00 - 20.00 Uhr  
mittwochs + freitags: 10.00 – 12.00 Uhr

e-mail: [info@wmtv.de](mailto:info@wmtv.de)