



WMTV SOLINGEN

Ladies first



Treffpunkt:
WMTV Solingen 1861 e.V.
Gymnastikhalle
Adolf-Clarenbach-Str. 41 / 42719 Solingen

Mittwoch

19.00 bis 21.00 Uhr

- 01.07. BOP und Bizeps SANFT** (Gabi Büdenbender)
Sanftes Training für die Arme, Beine, Po und Oberschenkel.
Wir trainieren mit Elasti-Band und dem Redondo-Ball.
Ruhiges Dehnen und Entspannen runden den Abend ab.
- 08.07. Entspannungsmix** (Heike Helfen)
Freut Euch auf einen Abend voller Entspannung und Ruhe. Wir wollen den Stress und Alltag vergessen und mit einigen entspannenden Übungen völlig relaxen.
- 15.07. Auch Ellenbogen können verliebt sein**
(Barbara Köchling)
Oft wird erklärt, dass die Lösung für Verspannung und Wohlbefinden in mehr Bewegung liegt. Effektiver ist es allerdings, wenn wir mit Achtsamkeit, Liebe und Freude die Bewegungen erspüren und ausführen. Und das tun wir an diesem Abend mit unseren Füßen, unserem Bindegewebe (Faszien) und unserem Rücken.
- 22.07. Progressive Muskelentspannung** (Heike Helfen)
Die Entspannungsübungen nach Jacobsen wirken gegen Schmerzen im Rücken, Muskeln und bei Magen-Darm-Problemen oder einfach nur zur Erholung. Diese Übungen sind später Zuhause leicht auszuführen.
- 29.07. YOGA für Atem-/ Energiefluss und Meditation in Bewegung** (Karin Nöcker)
Der Fokus dieses Angebotes liegt auf dem Herzzentrum und Atem vertiefenden Haltungen und Bewegungen, die die Energie zum Fließen bringen. Nach einer rhythmischen Herz-Meditation und einer ausgiebigen Entspannung werden sich rundum wohlfühlen.
- 05.08. Aroha** (Heike Helfen)
Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt. Festigt die Muskeln am Po, Beinen und Bauch und führt zu innere Ausgeglichenheit.

HINWEIS: zu allen Abenden bitte bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, ein großes Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen! Alle Workshops sind gerade auch für Anfänger und Einsteiger gedacht!

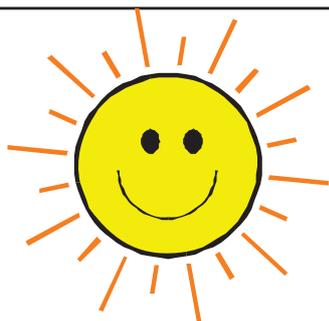
Donnerstag

19.00 bis 21.00 Uhr

- 02.07. ZUMBA** (Michaela Esser)
Bewegen Sie sich bei diesem Tanz-Workout zu heißen Rhythmen aus Hip-Hop, Salsa, Merenge, Samba und mehr. Mit einer Mischung aus Aerobic und Tänzen verbinden Sie absoluten Spaß und gute Laune. Für Anfänger geeignet.
- 09.07. BOP** (Regina Mielchen)
Der Problemlöser für alle kritischen Zonen - für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po. Dieses Programm zeigt Ihnen was strafft macht.
- 16.07. Fit-Dance-Mix** (Michaela Esser)
Dieser Fitness-Dance-Workout bietet alles von Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-System über Kräftigung der Muskeln. Mit Kleingeräten wie Hanteln, Brasils werden wir den Problemzonen zu Leibe rücken.
- 23.07. YIN-YOGA** (Christine Schmidt)
Der Ausgleich zwischen Yin und Yang – Belastung und Entspannung, Aktivität und Ruhe ist für unseren Körper wichtig. Hier wird der Fokus einmal ganz auf statische und sanfte Bewegungen gelegt und dadurch die Faszien aktiviert.
- 30.07. PILATES** (Sabine Lukosch)
Muskelkontrolle, Flexibilität und Koordination, Kraft und gesunde Atmung stehen im Mittelpunkt dieser sanften ganzheitlichen Trainingsmethode.
- 06.08. QIGONG** (Sabine Lukosch)
In diesem Workshop erlernen Sie Qigongübungen die sich positiv auf den Hormonhaushalt auswirken, sowie die Ruhe und eine sanfte Bewegung fördern. Dadurch werden unter anderem die Blockaden gelöst und aktiv das Wohlbefinden gesteigert.

HINWEIS: zu allen Abenden bitte bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, ein großes Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen! Alle Workshops sind gerade auch für Anfänger und Einsteiger gedacht!

Sommer Spezial



Hinweis:

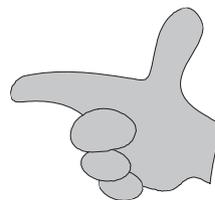
Nähere Informationen zum Inhalt der Angebote erfahren Sie auf der WMTV-Homepage, Flyern oder in unserer Geschäftsstelle.

Bitte zu allen Abenden bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, ein großes Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Alle Workshops sind gerade für Anfänger und Einsteiger gedacht.

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

Meldeschluss: 20.06.15