WMTV SOLINGEN

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

Sport-Angebote

Fit + Gesund

Programm 2018

2. Halbjahr

www.wmtv.de

Planen Sie eine Familien- oder Firmenfeier?

Für Veranstaltungen stehen Ihnen unsere Säle für 10 bis 100 Personen in einer einzigartigen Atmosphäre zur Verfügung.

Ob Familenfeiern oder Firmenveranstaltungen, ob Kommunion oder Konfirmation, ob Beerdigungen, Versammlungen, Elternabende oder Klassentreffen, ob Sie es rustikal oder festlich wünschen,
wir sind auf Sie eingerichtet.

WMTV-Restaurant GmbH

Adolf-Clarenbach-Str. 41, 42719 Solingen, Am Walder Stadion, Tel. 0212 - 31 07 46

Öffnungszeiten:	dienstags bis samstags	ab 16.00 Uhr
	sonntags und feiertags	ab 17.00 Uhr
Küche:	dienstags bis donnerstags	18.00 - 21.00 Uhr
	freitags und samstags	18.00 - 22.00 Uhr
	sonntags und feiertags	18.00 - 21.00 Uhr

WMTV Restaurant ...einfach lecker!

Liebe Sportinteressierte,

die Gesundheit hat in unserer Bevölkerung einen zunehmenden Stellenwert. Sport, Bewegung, Fitness, Wellness sind Schlagworte für Aktivitäten und Maßnahmen, die einen aktiven und gesundheitsfördernden Lebensstil begleiten.

Dabei geht es um die nachhaltige Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit und das Erreichen des persönlichen Wohlbefindens auf Dauer.

Als bedeutender lokaler Sportanbieter ist es unser Ziel, sportliche Aktivität für alle Teilnehmergruppen zu entwickeln und umzusetzen. Unsere Trainer und Übungsleiter bringen dafür ihr Know how und die Erfahrung ein, für beste Trainigserfolge, Gruppenerlebnisse, Spaß und gute Laune.

Im vorliegenden Programm haben wir eine Angebots-Auswahl zusammengestellt, aus der Sie die Wahl nach Ihren persönlichen Interessen treffen können:
von **Step - Aerobic** - für Übungen mit voller Power, über **Qi Gong** - zur Meditation und Konzentration, bis **Zumba** - Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen.
Sehen Sie selbst.

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Informationen, die Sie zur Teilnahme benötigen. Bei auftretenden Fragen oder individuellem Informationsbedarf stehen wir natürlich gerne zur Verfügung. Alles rund um den WMTV SOLINGEN finden Sie auch unter: www.wmtv.de

Jetzt bedarf es vielleicht nur noch einem Ruck, um Ihren Vorsatz wahr zu machen.

Wir freuen uns auf Sie. Bleiben Sie bis dahin Fit + Gesund.

Mit herzlichen Grüßen

Andreas Lukosch
WMTV Solingen
Leiter Geschäftsbereich Sport

www.wmtv.de

Beratung und Service

Geschäftsstelle

Zum persönlichen Kontakt stehen wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle zu folgenden Zeiten zur Verfügung:
dienstags 17 - 20 Uhr | **mittwochs 10 - 12 Uhr** | **freitags 10 - 12 Uhr**.

Gerne beraten wir Sie zu allen Fragen rund um Sport und Bewegung sowie unsere Angebote. Wir freuen uns auf einen persönlichen Kontakt.
Alle Daten finden Sie unten im Impressum.

Jessica Breidenbach

Andreas Lukosch

Sabina Huckschlag

Impressum

WMTV SOLINGEN 1861, Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V.
Adolf-Clarenbach-Str. 41, 42719 Solingen
1. Vorsitzender: Rolf Fischer
Vereinsregister: VR 25520 Amtsgericht Wuppertal

Telefon: 0212 - 31 85 97
Telefax: 0212 - 2 31 14 76
E-Mail: info@wmtv.de
Internet: www.wmtv.de

Bankverbindung:
Stadt-Sparkasse Solingen
IBAN: DE90342500000000208413
BIC: SOLSDE33XXX

Redaktion: Gregor Huckschlag, Kiefernstr. 23, 42699 Solingen

Bildnachweis: AK-Fotos-Andreas Klüpfel, Saskia Clemens, Vereinsarchiv, Mitarbeiter/innen des WMTV

www.wmtv.de

Inhaltsübersicht

Grußwort	3
Beratung, Ansprechpartner, Impressum	4
Aroha	6
Beckenbodengymnastik	6
Bodystyling	7
BOP - Bauch, Beine, Po	7
Fit durch den Alltag	8
Fitness für Herren	8
Fitness für Junggebliebene	9
Fitness-Power NEU	9
Fitness - Dance - Mix	10
Fitness - Mix	10
Jumping Fitness NEU	11
Konditionstraining 50+	11
Mrs. Zirkel	12
Pound Rockout Workout NEU	12
Pilates	13
Qi Gong	13
Rücken - Spezial	14
Seniorentanz	14
Tai Chi	15
Wirbelsäulengymnastik	15
Yoga	16
Pilates meets Yoga	16
Zumba	17
Zumba® Step&Toning	17
Teilnahmebedingungen	18
Sport im Verein	20
Anmeldung	21
Angebote empfehlen und verschenken	22
Gutschein "Fitness- und Gesundheitsstudio"	22
Fitness- und Gesundheitsstudio	23

Aroha - *Trainingserfolg im 3/4-Takt*

Gelenkschonende Übungen im 3/4-Takt kennzeichnen diesen Kurs. Der Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen fördert das allgemeine Wohlbefinden und festigt die Muskulatur besonders in den Zonen Bauch, Gesäß und Oberschenkel. Die beschwingten Übungen wirken sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus. So haben Sie Spaß und werden fit im 3/4-Takt.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6961-50	29.08.-12.12.	Mittwoch	16.00-17.00	**13x**	**78,00 €** (26,00 €)	Heike Helfen

Beckenbodengymnastik

Dieser Kurs bietet eine Kombination für die Rücken-/ und Beckenbodenmuskulatur. Übungen zur Körperwahrnehmung, um die Lage und Art des Beckenbodens kennen zu lernen. Sanfte Kräftigungsübungen für die Beckenbodenmuskulatur kombiniert mit der richtigen Atmung, darüber hinaus auch Kräftigungsübungen für die Bauch und Rumpfmuskulatur.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8228-50	31.08.-14.12.	Freitag	09.00-10.00	**14x**	**84,00 €** (21,00 €)	Karin Nöcker

www.wmtv.de

Bodystyling

Dieses Workout ist für alle Frauen, die ihren Körper gerne in Topform bringen möchten. In diesem Kurs werden geziehlt Ausdauerelemente und Kräftigungsübungen kombiniert, sodass der Körper rundum geformt und gestärkt wird.
Trainiere in einer angenehmen Atmosphäre und mit motivierender Musik und entdecke was in dir steckt.

Sportstätte: Gymnastikhalle Dellerstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6930-50	28.08.-11.12.	Dienstag	18.00-19.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Petra Siller
6927-50	28.08.-11.12.	Dienstag	19.00-20.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Petra Siller

BOP - Bauch, Beine, Po – Aktiv gegen Problemzonen

Der Problemlöser für alle kritischen Zonen - für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po. Dieses Programm zeigt Ihnen, was straff macht. Mit gezielten Ausdauerübungen, dem Einsatz von Trainingskleingeräten und dem Ansporn in der Gruppe sind Sie bald in Topform. Vergessen Sie die Problemzonen – durch aktives Training für Sie und Ihn.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6926-50	28.08.-11.12.	Dienstag	18.00-19.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Regina Mielchen

Fit durch den Alltag

In diesem Workout lernen die Teilnehmer Bewegungen bewusst und mit Achtsamkeit auszuführen, mit dem Ziel, den Körper zu schulen. Eine Vielzahl verschiedener Lektionen für Gelenke und Muskelgruppen helfen, eingefahrene Bewegungsmuster, die die Mobilität blockieren, durch neue, bewusst ausgeführte, Bewegungsabläufe zu ersetzen. Im Alltag bedeutet dies: weniger Verspannungen und Schmerzen, verbesserte Beweglichkeit und Förderung der Entspannungsfähigkeit.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8239-50	27.08.-10.12.	Montag	12.00-13.00	13x	78,00 € (19,50 €)	B. Köchling
8267-50	27.08.-10.12.	Montag	13.30-14.30	13x	78,00 € (19,50 €)	B. Köchling
8219-50	29.08.-12.12.	Mittwoch	18.30-19.30	12x	72,00 € (18,00 €)	B. Köchling

Fitness für Herren

Da geht doch was. Aufwärmen, locker trainieren und entspannen, das braucht "Mann" in jeder Lebensphase. Das zeitgemäße Gymnastikprogramm fördert Kraft und Ausdauer. Übungen mit Kleingeräten, Zirkel, Spiele und gemeinsame Bewegungsaufgaben stehen im Mittelpunkt des Trainingsprogramms. So wird die persönliche Fitness ganzheitlich gestärkt und der Kontakt in der Gruppe gefördert. Für viel Spaß und Wohlbefinden.

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8252-50	30.08.-13.12.	Donnerstag	09.00-10.00	13x	78,00 € (0,00 €)	Andreas Lukosch
8251-50	31.08.-14.12.	Freitag	09.00-10.00	14x	84,00 € (0,00 €)	Rainer Müller

Fitness für Junggebliebene

Egal ob 40, 50 oder älter, für sportliche Bewegung ist es nie zu spät. Mit einem vielseitigen Fitnessangebot möchten wir die Muskeln stärken, die Ausdauer verbessern, sowie Beweglichkeit, Reaktion und das Gleichgewicht fördern, damit Sie das Alltagsgeschehen gut meistern können. Wagen Sie den ersten Schritt und machen Sie mit!

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8268-50	27.08.-10.12.	Montag	09.00-10.00	**14x**	**84,00 €** (21,00 €)	Rainer Müller

Fitness-Power NEU

Das ist ein Workout für alle Frauen, die sich gerne Auspowern und ihren Körper in Topform bringen möchten.
Mit angesagten Techniken aus HIIT (High Intensity Intervall Training) oder Tabata werden gezielt Ausdauerelemente und Kräftigungsübungen miteinander kombiniert und vereint. Die Übungen beanspruchen den ganzen Körper. Es wird viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit dem ein oder anderen Trainingsgerät gearbeitet.

Sportstätte: Gymnastikhalle Dellerstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6905-50	28.08.-12.12.	Mittwoch	19.30-20.30	**13x**	**78,00 €** (26,00 €)	A.El Jazmawi

www.wmtv.de

Fitness - Dance - Mix

Dieses Fitness-Dance Workout bietet alles von Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, über Kräftigung der Problemzonen Bauch-Oberschenkel-Po, bis hin zu viel Spaß in der Gruppe.
Im DANCE-Bereich wird mit heißen Zumba-Rhythmen oder fetzigen Aerobic-Schritten der Kreislauf in Schwung gebracht.
Im FITNESS-Bereich werden wir den Problemzonen mit Hanteln, Therabändern und anderen Kleingeräten zu Leibe rücken.

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6968-50	06.09.-13.12.	Donnerstag	19.30-20.30	**12x**	**72,00 €** (24,00 €)	Michaela Esser

Fitness - Mix - *die perfekte Mischung*

Ein Fitnessprogramm, welches die Teilnehmer durch abwechslungsreiche Übungen begeistert. Die Mischung aus Gymnastik, Aerobic, Zirkeltraining, Workout und der Einsatz von Trainingsgeräten, wie Hanteln, Therabänder, Steps, Gymnastikbällen usw. bietet für jeden etwas. Beweglichkeit und Ausdauer, sowie die allgemeine Fitness werden hier gefördert. Perfekt für Sie.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6958-50	27.08.-10.12.	Montag	20.00-21.00	**14x**	**84,00 €** (21,00 €)	G.Büdenbender

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6959-50	28.08.-11.12.	Dienstag	09.00-10.00	**14x**	**84,00 €** (21,00 €)	G.Büdenbender

Jumping Fitness NEU

In dieser Stunde werden 400 Muskeln eingesetzt und bis zu 1200 Kalorien können verbraucht werden. Jumping-Fitness ist gelenkschonend und 3 mal effektiver als Jogging. Bei guter Musik macht es noch mehr Spaß!

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6923-50	31.08.-14.12.	Freitag	19.30-20.30	14x	84,00 € (28,00 €)	Melanie Tillert
6933-50	31.08.-14.12.	Freitag	20.30-21.30	14x	84,00 € (28,00 €)	Melanie Tillert

Konditionstraining 50+

Ein Konditionstraining kann viele Gesichter haben. Ein Hauptbestandteil ist das Ausdauertraining. Ob Intervall-training oder Reaktionstraining, wir steigern merklich die körperliche Ausdauer und können zum Stressabbau beitragen. Auch ein ausgewogenes Muskeltraining und Stretching ist in diesem Angebot enthalten.
Mit einem abwechslungsreichen Programm - wie Mannschaftsspielen, Zirkeltraining und Fitnessübungen wollen wir Ihre Kondition stärken und verbessern.

Bei gutem Wetter findet im Frühjahr und Sommer das Training in der Jahnkampfbahn statt.

Sportstätte: Turnhalle Fürkerfeld

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8262-50	27.08.-10.12.	Montag	18.00-19.30	14x	84,00 € (0,00 €)	Lothar Himmel

www.wmtv.de

Mrs. Zirkel - Gutes für Ihren Körper

Mit einem einfachen Zirkeltraining werden sowohl die Ausdauer als auch sämtliche Muskelgruppen trainiert. Gezielte Figurgymnastik sowie Herz-Kreislauf- und Kräftigungsübungen trainieren den ganzen Körper. Die Ankurbelung von Muskelaufbau und Fettverbrennung wirken sich positiv auf Ihre Figur aus. Gönnen Sie Ihrem Körper dieses Workout. Für Spaß und Erfolg zu fetziger Musik.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6925-50	28.08.-11.12.	Dienstag	09.00-10.00	**14x**	**84,00 €** (21,00 €)	Azza El Afany

Pound Rockout Workout NEU

Der coole Fitness Trend aus Amerika
ist ein Ganzkörpertraining.
Pound Rockout Workout ist eine Kombination aus Pilates, Cardio und Kondition.
Mit 2 Ripstixs (Drumsticks) und einem hohen Spaßfaktor werden in einer Einheit bis zu 900 Kalorien verbrannt.

Sportstätte: Gymnastikhalle Dellerstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6924-50	27.08.-10.12.	Montag	20.00-21.00	**14x**	**84,00 €** (28,00 €)	Melanie Tillert

Pilates - *Ganzheitliches Trainingssystem*

Muskelkontrolle, Flexibilität und Koordination, Kraft und gesunde Atmung stehen im Mittelpunkt dieser sanften, ganzheitlichen Trainingsmethode.
Angestrebt wird durch das Training ein gesunder, starker und flexibler Körper sowie ein gelassenes Bewusstsein. Die Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt. Erreichen Sie so ein besseres Lebensgefühl.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8227-50	27.08.-10.12.	Montag	11.00-12.00	14x	84,00 € (21,00 €)	Ulla Harnisch

Sportstätte: TH-Liebigstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8232-50	30.08.-13.12.	Donnerst.	20.00-21.00	13x	78,00 € (19,50 €)	Sabine Lukosch

Qi Gong - *Bewegung in Meditation*

Diese chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen dienen der Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung der Lebensenergie -Qi-Fluss- dienen. Hierbei wird die Langsamkeit zur Entschleunigung und als Energiequelle eingesetzt. Qi Gong mobilisiert und stabilisiert die eigene Energie nachhaltig. Für mehr Zufriedenheit und Gesundheit.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8222-50	27.08.-10.12.	Montag	19.00-20.00	14x	84,00 € (21,00 €)	A.+S.Lukosch
8223-50	28.08.-11.12.	Dienstag	13.00-14.00	14x	84,00 € (21,00 €)	A.Lukosch

Rücken-Spezial - *Mobilisierung von Hals bis zur Lende*

Rückenschmerzen müssen nicht sein! Unser Rücken-Spezial kombiniert rücken-spezifische Übungen aus verschiedenen Programmen, die den Bewegungsapparat im Rückenbereich ganzheitlich und nachhaltig stärken. Ziel ist die Beschwerdefreiheit - für erhöhte Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität. Sie erlernen auch ein Übungsprogramm für Zuhause, damit Sie jederzeit aktiv was für Ihren Rücken unternehmen können.
Bei akuten Beschwerden kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8210-50	29.08.-12.12.	Mittwoch	11.00-12.00	13x	78,00 € (19,50 €)	G.Büdenbender

Sportstätte: Pfarrsaal St.Katharina, Adolf-Kolping-Straße 55

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8216-50	29.08.-12.12.	Mittwoch	17.00-18.00	13x	78,00 € (19,50 €)	U.Micka-Schmitz

Seniorentanz

Der Kurs bietet Paartänze, Solotänze, Kreis-, Block und Sitztänze und alles was den Teilnehmern tänzerisch Spaß und Freude bereitet. Tänze aus verschiedenen Kulturen, mit typischen Rhythmen und Schrittfolgen, sorgen für Abwechslung und fördern Beweglichkeit, Konzentration und das Gleichgewicht. Für die Teilnahme, mit oder ohne Partner/in, sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Bewegung in der Gruppe sorgt für reichlich Kontakte und Lebensfreude. Tanzen Sie mit.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6965-50	29.08.-12.12.	Mittwoch	14.00-15.00	13x	78,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
8254-50	31.08.-14.12.	Freitag	10.00-11.00	14x	84,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender

Tai Chi

Die auf Kampfkünsten beruhende fernöstliche Bewegungslehre vereint fließende Bewegungen in unterschiedlichen Techniken (Formen), die synchron in Gruppen ausgeführt werden. Die meditative Ausübung stärkt die Konzentration, entspannt die Körperhaltung und wirkt sich insgesamt gesundheitsfördernd aus. Lernen Sie die faszinierende Welt des Tai Chi in Theorie und Praxis kennen.

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8221-50	27.08.-10.12.	Montag	20.00-21.00	14x	**84,00 €** (21,00 €)	A..Lukosch
8249-50	30.08.-13.12.	Donnerst.	08.00-09.00	13x	**78,00 €** (19,50 €)	A. Lukosch

Wirbelsäulengymnastik - *Kraft für ihren Rücken*

Im Alltag wird die Wirbelsäule auf vielfältige Weise belastet und beansprucht. Das Programm bietet vielfältige und abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung und sanften Dehnung der Muskulatur. Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen mobilisieren die Wirbelsäule und die beteiligten Gelenke. Ziel ist es, Haltungsschwächen zu korrigieren und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule vorzubeugen.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8203-50	27.08.-10.12.	Montag	15.00-16.00	14x	**84,00 €** (21,00 €)	U.Micka-Schmitz
8204-50	27.08.-10.12.	Montag	16.00-17.00	14x	**84,00 €** (21,00 €)	U.Micka-Schmitz
8209-50	27.08.-10.12.	Montag	17.00-18.00	14x	**84,00 €** (21,00 €)	Karin Nöcker
8212-50	27.08.-10.12.	Montag	18.00-19.00	14x	**84,00 €** (21,00 €)	Karin Nöcker
8215-50	29.08.-12.12.	Mittwoch	15.00-16.00	13x	**78,00 €** (19,50 €)	Karin Nöcker

Yoga - *Weg zur inneren Mitte*

Finden Sie Ihre innere Mitte. In diesen Kursen können Sie die vielfältigen Techniken des Yoga erlernen und anwenden. Bringen Sie auf diesem Wege Ihren Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8229-50	27.08.-10.12.	Montag	09.00-10.30	14x	**94,50 €** (31,50 €)	Angelika Borms
8231-50	29.08.-12.12.	Mittwoch	17.00-18.30	13x	**87,75 €** (29,25 €)	Klaus Neumann
8225-50	31.08.-14.12.	Freitag	11.00-12.00	14x	**84,00 €** (21,00 €)	Helga Limbeck
8226-50	31.08.-14.12.	Freitag	12.00-13.00	14x	**84,00 €** (21,00 €)	Helga Limbeck

Pilates meets Yoga

Sportstätte: TH-Liebigstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8240-50	30.08.-13.12.	Donnerst.	18.00-19-00	13x	**78,00 €** (19,50 €)	Sabine Lukosch
8224-50	30.08.-13.12.	Donnerst.	19.00-20.00	13x	**78,00 €** (19,50 €)	Sabine Lukosch

Zumba - Latin Moves mit Spaßfaktor

Das Fitness-Programm mit Party-Spaß.
Bewegen Sie sich bei diesem Tanz-Workout zu heißen Rhythmen aus HipHop, Salsa, Merenge, Samba und und und. Mit einer Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tänzen verbinden Sie absoluten Spaß und gute Laune mit effizientem Fitness-Erfolg. Zumba bedeutet: Konditionstraining, Muskelaufbau und Fettverbrennung in einem. Lassen Sie sich motivieren von der Fitness-Sensation aus Amerika.

Sportstätte: Gymnastikhalle Felderstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6962-50	27.08.-10.12.	Montag	20.00-21.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Alex Saam

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6963-50	30.08.-13.12.	Donnerst.	12.00-13.00	13x	78,00 € (26,00 €)	Alex Saam

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6960-50	31.08.-14.12.	Freitag	19.00-20.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Alex Saam

Zumba® - Step & Toning

Zumba® Step:

Das kraftvolle Training für den Unterkörper. Straffe und stärke deine Gesäßmuskulatur und Beine mit der Mischung aus Zumba-Choreo und Step-Aerobic. Musik und Spaß stehen auch hier im Vordergrund, aber das Workout wird durch die Nutzung des Step-Boards intensiver.

Zumba® Toning:

Zumba® Toning ist ein Fitness-Workout inspiriert durch latainamerikanische Rhythmen bei dem mit Toning-Sticks (kleine Hanteln) gearbeitet wird. Bei Zumba®-Toning werden Sie mit Spaß Kalorien verbrennen und gleichzeitig Ihren Körper formen und Ihre Muskeln aufbauen.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6921-50	05.09.-12.12.	Mittwoch	19.30-21.00	12x	81,00 € (30,00 €)	Michaela Esser
6966-50	07.09.-14.12.	Freitag	16.30-17.30	13x	78,00 € (26,00 €)	Michaela Esser

www.wmtv.de

Allgemeine Teilnahmebedingungen

1. Geltung der Teilnahmebedingungen
Diese allgemeinen Teilnahmebedingungen gelten für alle Sport- und Bewegungsangebote, die in zeitlich begrenzte Abschnitte als Kurzmitgliedschaft angeboten werden.

2. Angebote
Die Sport- und Bewegungsangebote werden im Angebotsheft oder sonstigen Drucksachen und innerhalb des Internet-Auftrittes offeriert. Aus den Beschreibungen ergeben sich alle relevanten Informationen und Hinweise. Es gelten die zum Anmeldedatum jeweils gültigen Bedingungen.

3. Teilnehmer / Beratung
Die allgemeinen Sport- und Bewegungsangebote sind auf Teilnehmer mit durchschnittlicher Leistungsfähigkeit und ohne gesundheitliche Einschränkungen ausgerichtet. Interessenten mit speziellen Bedürfnissen beraten wir vor der Anmeldung. Die Beratung ersetzt nicht eine im Einzelfall erforderliche ärztliche Beurteilung und Empfehlung.

4. Teilnahme / Anmeldung
Zur Teilnahme an den Sport- und Bewegungsangeboten ist die schriftliche Anmeldung mittels Anmeldeformular erforderlich. Mit der ordnungsgemäßen Anmeldung kommt die Vereinbarung zur Teilnahme am jeweiligen Sport- und Bewegungsangebot verbindlich zustande.

5. Zahlung
Nach der Anmeldung wird die Angebotsgebühr zur Zahlung fällig. Die Gebühren sind bis 14 Tage vor Beginn des Angebotes auf das im Impressum angegebene Konto zu überweisen. Bei vorzeitigem Teilnahme-Abbruch kann keine Rückerstattung von Gebühren erfolgen.

6. Durchführung der Angebote
Die angebotenen Sportangebote kommen ab einer Teilnehmerzahl von 10 Personen zustande. Bei zu geringem Teilnahmeinteresse entfällt das Angebot. Dem Teilnehmer kann ein geeigneter Ersatz (ähnliches Angebot, späterer Zeitpunkt etc.) angeboten werden. Sollte ein geeigneter Ersatz nicht geleistet werden können, so erhält der Teilnehmer das gezahlte Entgelt zurück. Die Anzahl der Übungsstunden sowie die Laufzeit entsprechen den Angaben im jeweiligen Angebot.

www.wmtv.de

Die Angebote werden in den angegebenen Sporthallen/Übungsräumen durch die benannten Übungsleiter durchgeführt.
Aus betriebsbedingten und organisatorischen Gründen kann der angegebene Übungsort verlegt werden. Bei Ausfall eines Übungsleiters wird möglichst Ersatz gestellt. Im Einzelfall können aus vorgenannten Gründen Termine ausfallen. Die Teilnehmer werden in diesem Falle, soweit möglich, rechtzeitig informiert.

7. Persönliche Ausstattung und Bekleidung
Die Teilnehmer/innen sind angehalten, während der Übungsstunden zweckmäßige Sportbekleidung zu tragen. Das Mitführen von Handtüchern und Getränken in Plastikflaschen wird empfohlen.

8. Hausordnung in Sporthallen/Übungsräumen
Die Durchführung der Sport- und Bewegungsangebote kann in privaten und öffentlichen Hallen/Übungsräumen stattfinden. Während der Nutzungszeit sind die Bestimmungen der Hausordnung einzuhalten. Die Übungsleiter oder andere autorisierte Personen sind berechtigt, die Einhaltung der Ordnung zu gewährleisten. Entsprechenden Hinweisen ist Folge zu leisten.

9. Haftung / Versicherung
Der Anbieter haftet nicht für Sach- und Körperschäden oder Verluste, es sei denn, sie werden vorsätzlich oder grobfahrlässig herbeigeführt. Während der Übungsstunden sind die Teilnehmer/innen durch die Sporthilfe versichert. Den Teilnehmer/innen wird dringend empfohlen, keine Wertsachen zu den Übungsstunden mitzuführen.

10. Datenschutz
Die im Rahmen der Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zur Bearbeitung der Teilnahme verwendet und zu diesem Zweck gespeichert und verarbeitet. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte.
Der Anbieter verpflichtet sich zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen nach dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG). Diese Verpflichtung gilt auch für alle mit der Durchführung beauftragten Personen.

11. Schlussbestimmungen

Diese allgemeinen Teilnahmebedinungen sind Bestandteil der Teilnahmevereinbarung. Sollte eine der Bestimmungen ungültig sein, werden die übrigen nicht berührt. Diese allgemeinen Teilnahmebedingungen sind gültig ab Oktober 2012.

www.wmtv.de

Sport im Verein

Als führender Sportverein bietet der WMTV SOLINGEN eine breite Palette von Sportarten und Bewegungsangeboten für alle Bedürfnisse und Lebensphasen. Rund 230 Sportgruppen im Breiten-, Freizeit- und Leistungssport sprechen für sich.

Sport, Spiel und Spaß - für Kinder und Jugendliche

Die Begeisterung für Sport und Bewegung kann ab dem Baby-Alter gefördert werden, Anstöße für ein dauerhaft aktives Leben geben und das Verhalten in der Gemeinschaft positiv entwickeln. Eltern-Kleinkind-Angebote, diverse Ballsportarten, Kampfsport, Leichtathletik, Tanzen, Tennis, Turnen, das sind nur einige Möglichkeiten, die dem Nachwuchs die Freude am Sport vermitteln, ganz nach den individuellen Interessen.

Fitness und Gesundheit - für Alle

Persönliche Aktivitäten zur Förderung von Fitness und Gesundheit, aktive Freizeitgestaltung in der Gemeinschaft, Ausgleich zu Studium, Beruf und Familie, das sind nur einige Ansätze zur individuellen sportlichen Betätigung. Ob Fortführung der Sportart aus der Jugendzeit oder die Nutzung aktueller Sportangebote aus den Bereichen Gymnastik, Tai Chi, Tanz, Turnen oder fernöstlicher Bewegungskünste, die Palette lässt keine Wünsche offen.

Sport und Bewegung - für Lebenserfahrene

Sport und Bewegung für alle Lebenslagen und -phasen, angepasst auf die individuelle Leistungsfähigkeit in jeder Altersklasse, dass sind die Vorteile, die wir Ihnen als Sportverein bieten können. Zur aktiven Lebensgestaltung, mit sozialen Kontakten und Geselligkeit. Gestalten Sie Ihr Leben aktiv, für hohe Leistungsfähigkeit im Alltag. Nutzen Sie unsere Sportangebote.

Jetzt persönlich oder im Internet informieren und zur Mitgliedschaft anmelden.
Profitieren Sie als Mitglied auch von unseren attraktiven Vergünstigungen bei den Kursgebühren.

Wir freuen uns auf Sie - **Ihr WMTV-Team.**

www.wmtv.de

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

Anmeldung zum Sport-Angebot

Bitte per Post oder Fax 0212-2 31 14 76 einsenden.

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme am genannten Sport-Angebot an:

Name					
Vorname					
Straße / Nr.					
PLZ / Ort					
Telefon-Nr.					
Mobil-Nr.					
E-Mail					
Geb.Datum	. .		Mitglied?	Ja ☐	nein ☐
Angeb.-Nr.	-		Angebotspreis		
Bezeichnung					
Angeb.-Nr.	-		Angebotspreis		
Bezeichnung					
Angeb.-Nr.	-		Angebotspreis		
Bezeichnung					

Die Teilnahme erfolgt zu den gültigen Allgemeinen Teilnahmebedingungen.

Datum: Unterschrift (Bei Jugendlichen unter 18 Jahren eines Erziehungsberechtigten)

Bitte überweisen Sie die Gebühren, spätestens bis 14 Tage vor Angebotsbeginn, auf unser Konto bei der Stadt-Sparkasse Solingen
IBAN-Nr: DE90 34250000 0000208413 BIC: SOLSDE33XXX

Weitere Anmeldeformulare erhalten Sie in unserer Geschäftstelle oder unter:
www.wmtv.de , Downloads.
Achtung: Es erfolgt keine separate Bestätigung der Anmeldung.
Nur im Falle, dass das Angebot voll ist, erfolgt eine Information.

Sport-Angebote empfehlen und verschenken

Empfehlen und verschenken Sie ein Sport-Angebot an gute Freunde, Bekannte oder im Kollegenkreis. Mit dem „etwas anderen“ Geschenk werden Sie sicher viel Freude bereiten. Anlässe gibt es genug:

- Fest- und Feiertage
- Geburtstag
- Jubiläum
- kleines Dankeschön.

Nutzen Sie unseren Geschenkservice. Wählen Sie ein konkretes Angebot. Nach Zahlung der Gebühr erhalten Sie einen Geschenk-Gutschein zur Weitergabe.

Sprechen Sie das WMTV-Team in der Geschäftsstelle an.

Gutschein „Fitness- und Gesundheitsstudio“

Verschenken Sie einen Gutschein für das Training in unserem geprüften Fitness- und Gesundheitsstudio - mit vollem Leistungsumfang (siehe auch Seite 23):

- **Eingangs-Check (Anamnese)**
- **Persönlicher Trainingsplan**
- **Training unter Anleitung eines Fitness-Trainers**

zu Vorzugskonditionen:

- **1 Monat – komplett 20,- Euro**
- **3 Monate – komplett 50,- Euro**

So macht Fitness-Training doppelt Spaß. **Jetzt Gutschein anfordern**.

Sprechen Sie das WMTV-Team in der Geschäftsstelle oder das Studio-Team an.

www.wmtv.de

Hier abtrennen

Fitness- und Gesundheitsstudio

Trainieren Sie im WMTV-Fitness- und Gesundheitsstudio in kleingruppenorientiertem Ambiente Kraft und Ausdauer. Gerätegestütztes Training mit aktuellen Geräten, ein positives Umfeld und die persönliche Betreuung durch unser Studio-Team garantieren individuellen Trainingserfolg und Spaß.

Persönliche Betreuung
Unsere Übungsleiter stehen Ihnen mit ihrer Qualifikation und Kompetenz service-orientiert jederzeit zur Seite. Von der Leistungsermittlung - Eingangstest/Anamnese - über die Einweisung in die Geräte und Abläufe und die laufende Leistungs-überwachung werden Sie rundum betreut. Ausgewogene Programme zur Förderung von Bewegung, Kraft und Ausdauer unterstützen Ihr Training und sichern spürbare Erfolge.

Der Weg ist das Ziel
Die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung sind allgemein anerkannt. Regelmäßiges Training stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, entwickelt die angesprochenen Muskelgruppen und steigert ganz allgemein Ihre Fitness:
für nachhaltiges Wohlbefinden in allen Lebensphasen.

Schnuppern kostet nichts
Überzeugen Sie sich selbst, was Ihnen unser zertifiziertes Studio bieten kann. Werden Sie jetzt aktiv und besuchen Sie uns:

Mo - Fr. 8.00 - 21.00 Uhr, Sa. 09.00 - 17.00 Uhr, So. 09.00 - 15.00 Uhr.

Der direkte Draht zum Studio - Telefon 0212 - 2 31 14 75

Wir freuen uns auf Sie - **Das Studio-Team**

www.wmtv.de

OPTIK

LUDEWIGS & SCHWARZ

Moderne Augenoptik - Contactlinsen - Hörgeräte

Stresemannstr. 14 - 42719 Solingen - Telefon 0212 /31 40 67 - www.ludewigs-schwarz.de