



WMTV SOLINGEN

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

Fit + Gesund

Programm 2019 1. Halbjahr



... mehr als nur ein Sportverein



Planen Sie eine Familien- oder Firmenfeier?

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

Ob Familienfeiern 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 Trainingerfolge, 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

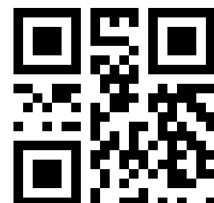
Jetzt bedarf es vielleicht nur noch einem Ruck, um Ihren Vorsatz wahr zu machen.

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

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andreas Lukosch', written in a cursive style.

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 16 - 19 Uhr | mittwochs 09 - 12 Uhr | freitags 09 - 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: DE9034250000000208413

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 Junggebliebene	8
Fit und Aktiv ab 50 Plus	9
Fitness - Mix	10
Fitness Pur für Jedermann	11
Gesundheit und Fitness für Sie und Ihn	11
Haltungsschule für jedes Alter	12
Jumping Fitness	12
Konditionstraining 50+	13
Mrs. Zirkel	13
Pilates	14
Pound Rockout Workout	14
Qi Gong	15
Rücken - Spezial	15
Schongymnastik für Ältere	16
Seniorentanz	16
Shadow Boxen	17
Tai Chi	17
Wirbelsäulengymnastik	18
Yoga	19
Zumba	20
Zumba® Step&Toning	21
Teilnahmebedingungen	22
Sport im Verein	24
Anmeldung	25
Angebote empfehlen und verschenken	26
Gutschein "Fitness- und Gesundheitsstudio"	26
Fitness- und Gesundheitsstudio	27



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
6961-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	16.00-17.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Heike Helfen
6961-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	16.00-17.00	10x	60,00 € (20,00 €)	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
8228-51	11.01.-12.04.	Freitag	09.00-10.00	14x	84,00 € (21,00 €)	Karin Nöcker
8228-52	03.05.-12.07.	Freitag	09.00-10.00	11x	66,00 € (16,50 €)	Karin Nöcker

■ *Bodystyling*

Dieses Workout ist für alle Frauen, die ihren Körper gerne in Topform bringen möchten. In diesem Kurs werden gezielt Ausdauer-elemente 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
6930-51	08.01.-09.04.	Dienstag	18.00-19.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Petra Siller
6927-51	08.01.-09.04.	Dienstag	19.00-20.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Petra Siller
6930-52	30.04.-09.07.	Dienstag	18.00-19.00	11x	66,00 € (22,00 €)	Petra Siller
6927-52	30.04.-09.07.	Dienstag	19.00-20.00	11x	66,00 € (22,00 €)	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
6926-51	08.01.-09.04.	Dienstag	18.00-19.00	14x	84,00 € (21,00 €)	Regina Mielchen
6926-52	30.04.-09.07.	Dienstag	18.00-19.00	11x	66,00 € (16,50 €)	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
8239-51	07.01.-08.04.	Montag	12.00-13.00	12x	72,00 € (18,00 €)	B. Köchling
8267-51	07.01.-08.04.	Montag	13.30-14.30	12x	72,00 € (18,00 €)	B. Köchling
8219-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	18.30-19.30	13x	78,00 € (19,50 €)	B. Köchling
8239-52	29.04.-08.07.	Montag	12.00-13.00	9x	54,00 € (13,50 €)	B. Köchling
8267-52	29.04.-08.07.	Montag	13.30-14.30	9x	54,00 € (13,50 €)	B. Köchling
8219-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	18.30-19.30	9x	54,00 € (13,50 €)	B. Köchling

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
8268-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	09.00-10.00	13x	78,00 € (19,50 €)	Rainer Müller
8268-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	09.00-10.00	9x	54,00 € (13,50 €)	Rainer Müller

www.wmtv.de

Fit und Aktiv ab 50 Plus

Der Kurs bietet ein abgerundetes Ganzkörpertraining für Jedermann. Es wird die Kondition, Kraft, Beweglichkeit und Konzentration gefördert. Das erreichen wir mit einem sanften Aufwärmen und einfachen Aerobicsschritten, lockeren Ausdauerübungen für das Herz- Kreislauf- System, Kräftigungs- und Balanceübungen - auch mit Handgeräten - und einem ruhigen Ausklang zum Relaxen.

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7001-51	07.01.-08.04.	Montag	19.00-20.00	13x	78,00 € (0,00 €)	Inge Thomé
7002-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	19.30-21.00	14x	94,50 € (0,00 €)	Inge Thomé
7010-51	11.01.-12.04.	Freitag	14.00-15.00	14x	84,00 € (0,00 €)	WMTV-Team
7001-52	29.04.-08.07.	Montag	19.00-20.00	10x	60,00 € (0,00 €)	Inge Thomé
7002-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	19.30-21.00	10x	67,50 € (0,00 €)	WMTV-Team
7010-52	03.05.-12.07.	Freitag	14.00-15.00	11x	66,00 € (0,00 €)	NN

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7008-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	09.00-10.00	14x	84,00 € (0,00 €)	G.Büdenbender
7006-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	10.00-11.00	14x	84,00 € (0,00 €)	G.Büdenbender
7008-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	09.00-10.00	10x	60,00 € (0,00 €)	G.Büdenbender
7006-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	10.00-11.00	10x	60,00 € (0,00 €)	G.Büdenbender

Sportstätte: Turnhalle Sedanstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6908-51	10.01.-11.04.	Donnerstag	17.00-18.00	14x	84,00 € (0,00 €)	Andrea Kratz
6908-52	02.05.-11.07.	Donnerstag	17.00-18.00	9x	54,00 € (0,00 €)	Andrea Kratz

Sportstätte: Turnhalle Fürkerfeld

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7004-51	10.01.-11.04.	Donnerstag	18.30-20.00	14x	94,50 € (0,00 €)	Rita Braun
7004-52	02.05.-11.07.	Donnerstag	18.30-20.00	9x	60,75 € (0,00 €)	Rita Braun



Fitness - Mix - die perfekte Mischung

Ein Fitnessprogramm, welches die Teilnehmer durch abwechslungsreiche Übungen begeistert. Die Mischung aus Gymnastik, Aerobic, Zirkeltraining, Workout und dem 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
6958-51	07.01.-08.04.	Montag	20.00-21.00	13x	78,00 € (19,50 €)	G.Büdenbender
6958-52	29.04.-08.07.	Montag	20.00-21.00	10x	60,00 € (15,00 €)	G.Büdenbender

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6959-51	08.01.-09.04.	Dienstag	09.00-10.00	14x	84,00 € (21,00 €)	G.Büdenbender
6959-52	30.04.-09.07.	Dienstag	09.00-10.00	11x	66,00 € (16,50 €)	G.Büdenbender



Fitness Pur für Jedermann

Dieser Kurs bietet ein variantenreiches, altersangepasstes Übungsprogramm zum Erhalt und zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit. Hier wird deutlich, dass langfristiges, regelmäßiges Sporttreiben die Gesundheit erhält und das allgemeine Wohlbefinden steigert



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6903-51	11.01.-12.04.	Freitag	20.00-21.00	14x	84,00 € (0,00 €)	Rainer Müller
6903-52	03.05.-12.07.	Freitag	20.00-21.00	11x	66,00 € (0,00 €)	Rainer Müller

Sportstätte: Turnhalle Sedanstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6901-51	08.01.-09.04.	Dienstag	20.00-22.00	14x	105,00 € (0,00 €)	Conny Jentzsch
6901-52	30.04.-09.07.	Dienstag	20.00-22.00	11x	82,50 € (0,00 €)	Conny Jentzsch

Gesundheit und Fitness für Sie und Ihn

Wir steigen in die 90- minütige Stunde mit Gutem für das Herz ein. Lockeres oder auch spielerisches Warmlaufen mit oder ohne Übungen fördern das Herz- Kreislauf- System und steigern die Ausdauerleistung. Anschließend trainieren wir mit verschiedensten Übungen Rücken, Nacken, Bauch & Co und stabilisieren so unsere Rumpfkörperspannung. Zum Abschluss spielen wir Volleyball.



Sportstätte: Turnhalle Fürkerfeld

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6904-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	18.30-20.00	14x	94,50 € (0,00 €)	U.Grönegress
6904-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	18.30-20.00	10x	67,50 € (0,00 €)	U.Grönegress



Haltungsschule für jedes Alter

Mit gezielten Übungen an der Ballettstange soll eine gute und aufrechte Körperhaltung erreicht werden. Das Gleichgewichtsgefühl wird gestärkt und verschiedene Bewegungsschritte werden trainiert. So erleichtern wir unsere Bewegungsabläufe im alltäglichen Leben.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
7009-51	07.01.-08.04.	Montag	18.00-19.00	13x	78,00 € (0,00 €)	Inge Thomé
7009-52	29.04.-08.07.	Montag	18.00-19.00	10x	60,00 € (0,00 €)	Inge Thomé

Jumping Fitness

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-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6932-51	07.01.-08.04.	Montag	12.00-13.00	13x	78,00 € (26,00 €)	Melanie Tillert
6932-52	29.04.-08.07.	Montag	12.00-13.00	10x	60,00 € (20,00 €)	Melanie Tillert

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6923-51	11.01.-12.04.	Freitag	19.30-20.30	14x	84,00 € (28,00 €)	Melanie Tillert
6933-51	11.01.-12.04.	Freitag	20.30-21.30	14x	84,00 € (28,00 €)	Melanie Tillert
6923-52	03.05.-12.07.	Freitag	19.30-20.30	11x	66,00 € (22,00 €)	Melanie Tillert
6933-52	03.05.-12.07.	Freitag	20.30-21.30	11x	66,00 € (22,00 €)	Melanie Tillert

www.wmtv.de

■ *Konditionstraining 50+*

Ein Konditionstraining kann viele Gesichter haben. Ein Hauptbestandteil ist das Ausdauertraining. Ob Intervalltraining 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
8262-51	07.01.-08.04.	Montag	18.00-19.30	13x	87,75 € (0,00 €)	Lothar Himmel
8262-52	29.04.-08.07.	Montag	18.00-19.30	10x	67,50 € (0,00 €)	Lothar Himmel

■ *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
6925-51	08.01.-09.04.	Dienstag	09.00-10.00	14x	84,00 € (21,00 €)	Azza El Afany
6925-52	30.04.-09.07.	Dienstag	09.00-10.00	11x	66,00 € (16,50 €)	Azza El Afany



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
8227-51	07.01.-08.04.	Montag	11.00-12.00	13x	78,00 € (19,50 €)	Ulla Harnisch
8227-52	29.04.-08.07.	Montag	11.00-12.00	10x	60,00 € (15,00 €)	Ulla Harnisch

Sportstätte: TH-Liebigstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8232-51	10.01.-11.04.	Donnerst.	20.00-21.00	12x	72,00 € (18,00 €)	Sabine Lukosch
8232-52	02.05.-11.07.	Donnerst.	20.00-21.00	9x	54,00 € (13,50 €)	Sabine Lukosch

Pound Rockout Workout

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
6924-51	07.01.-08.04.	Montag	20.00-21.00	13x	78,00 € (26,00 €)	Melanie Tillert
6924-52	29.04.-08.07.	Montag	20.00-21.00	10x	60,00 € (20,00 €)	Melanie Tillert

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
8222-51	07.01.-08.04.	Montag	19.00-20.00	13x	78,00 € (19,50 €)	A.+S.Lukosch
8223-51	08.01.-09.04.	Dienstag	13.00-14.00	14x	84,00 € (21,00 €)	A.Lukosch
8222-52	29.04.-08.07.	Montag	19.00-20.00	10x	60,00 € (15,00 €)	A.+S.Lukosch
8223-52	30.04.-09.07.	Dienstag	13.00-14.00	11x	66,00 € (16,50 €)	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
8210-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	11.00-12.00	14x	84,00 € (21,00 €)	G.Büdenbender
8210-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	11.00-12.00	10x	60,00 € (15,00 €)	G.Büdenbender

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8216-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	17.00-18.00	14x	84,00 € (21,00 €)	U.Micka-Schmitz
8216-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	17.00-18.00	10x	60,00 € (15,00 €)	U.Micka-Schmitz



Schongymnastik für Ältere

Mit diesem Angebot bieten wir leichte Gymnastik im Sitzen, im Liegen oder in Bewegung je nach Möglichkeit an. Dabei stärken wir die Muskulatur, Haltung und das Herz- Kreislauf- System. Mit den Übungen fördern wir weiterhin ein aktives und bewegtes Leben.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8218-51	08.01.-09.04.	Dienstag	11.00-12.00	14x	84,00 € (0,00 €)	Azza El Afany
8218-52	30.04.-09.07.	Dienstag	11.00-12.00	11x	66,00 € (0,00 €)	Azza El Afany

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
6965-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	13.30-14.30	14x	84,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
8254-51	11.01.-12.04.	Freitag	10.00-11.00	14x	84,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
6965-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	13.30-14.30	10x	60,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
8254-52	03.05.-12.07.	Freitag	10.00-11.00	11x	66,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender

www.wmtv.de

Shadow Boxen

Der patentierte Shadowboxer ist das ultimative Allroundpaket für Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, sowie psychische, physische und mentale Steigerung der eigenen Fähigkeiten. Der Gürtel und die Tubes stärken die Muskeln und stabilisieren den Körper. Die Bewegungen verlaufen zielgerichtet und richtig durch den Gürtel ab.



Sportstätte: Turnhalle Dellerstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6934-51	07.01.-08.04.	Montag	21.00-22.00	13x	78,00 € (26,00 €)	Melanie Tillert
6934-52	29.04.-08.07.	Montag	21.00-22.00	10x	60,00 € (20,00 €)	Melanie Tillert

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
8221-51	07.01.-08.04.	Montag	20.00-21.00	13x	78,00 € (19,50 €)	A..Lukosch
8249-51	10.01.-11.04.	Donnerst.	08.00-09.00	14x	84,00 € (21,00 €)	A. Lukosch
8221-52	29.04.-08.07.	Montag	20.00-21.00	10x	60,00 € (15,00 €)	A..Lukosch
8249-52	02.05.-11.07.	Donnerst.	08.00-09.00	9x	54,00 € (13,50 €)	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
8203-51	07.01.-08.04.	Montag	15.00-16.00	13x	78,00 € (19,50 €)	U.Micka-Schmitz
8204-51	07.01.-08.04.	Montag	16.00-17.00	13x	78,00 € (19,50 €)	U.Micka-Schmitz
8209-51	07.01.-08.04.	Montag	17.00-18.00	13x	78,00 € (19,50 €)	S.Wegmann
8212-51	07.01.-08.04.	Montag	18.00-19.00	13x	78,00 € (19,50 €)	S.Wegmann
8215-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	15.00-16.00	14x	84,00 € (21,00 €)	Karin Nöcker
8203-52	29.04.-08.07.	Montag	15.00-16.00	10x	60,00 € (15,00 €)	U.Micka-Schmitz
8204-52	29.04.-08.07.	Montag	16.00-17.00	10x	60,00 € (15,00 €)	U.Micka-Schmitz
8209-52	29.04.-08.07.	Montag	17.00-18.00	10x	60,00 € (15,00 €)	S.Wegmann
8212-52	29.04.-08.07.	Montag	18.00-19.00	10x	60,00 € (15,00 €)	S.Wegmann
8215-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	15.00-16.00	10x	60,00 € (15,00 €)	Karin Nöcker



www.wmtv.de

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
8229-51	07.01.-08.04.	Montag	09.00-10.30	13x	87,75 € (29,25 €)	Angelika Borms
8231-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	17.00-18.30	14x	94,50 € (31,50 €)	Klaus Neumann
8225-51	11.01.-12.04.	Freitag	11.00-12.00	14x	84,00 € (21,00 €)	Karin Nöcker
8226-51	11.01.-12.04.	Freitag	12.00-13.00	14x	84,00 € (21,00 €)	Karin Nöcker
8229-52	29.04.-08.07.	Montag	09.00-10.30	10x	67,50 € (22,50 €)	Angelika Borms
8231-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	17.00-18.30	10x	67,50 € (22,50 €)	Klaus Neumann
8225-52	03.05.-12.07.	Freitag	11.00-12.00	11x	66,00 € (16,50 €)	Karin Nöcker
8226-52	03.05.-12.07.	Freitag	12.00-13.00	11x	66,00 € (16,50 €)	Karin Nöcker

Sportstätte: Turnhalle Liebigstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8240-51	10.01.-11.04.	Donnerst.	18.00-19.00	12x	72,00 € (18,00 €)	Sabine Lukosch
8224-51	10.01.-11.04.	Donnerst.	19.00-20.00	12x	72,00 € (18,00 €)	Sabine Lukosch
8240-52	02.05.-11.07.	Donnerst.	18.00-19.00	9x	54,00 € (13,50 €)	Sabine Lukosch
8224-52	02.05.-11.07.	Donnerst.	19.00-20.00	9x	54,00 € (13,50 €)	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
6962-51	07.01.-08.04.	Montag	20.00-21.00	13x	78,00 € (26,00 €)	Alex Saam
6962-52	29.04.-08.07.	Montag	20.00-21.00	10x	60,00 € (20,00 €)	Alex Saam

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6963-51	10.01.-11.04.	Donnerst.	12.00-13.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Alex Saam
6963-52	02.05.-11.07.	Donnerst.	12.00-13.00	9x	54,00 € (18,00 €)	Alex Saam

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6968-51	10.01.-11.04.	Donnerst.	19.30-20.30	14x	84,00 € (28,00 €)	Michaela Esser
6960-51	11.01.-12.04.	Freitag	19.00-20.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Alex Saam
6968-52	02.05.-11.07.	Donnerst.	19.30-20.30	9x	54,00 € (18,00 €)	Michaela Esser
6960-52	03.05.-12.07.	Freitag	19.00-20.00	11x	66,00 € (22,00 €)	Alex Saam



www.wmtv.de

■ 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 lateinamerikanische 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
6921-51	09.01.-10.04.	Mittwoch	19.30-21.00	14x	94,50 € (35,00 €)	Michaela Esser
6966-51	11.01.-12.04.	Freitag	16.30-17.30	14x	84,00 € (28,00 €)	Michaela Esser
6921-52	08.05.-10.07.	Mittwoch	19.30-21.00	10x	67,50 € (25,00 €)	Michaela Esser
6966-52	03.05.-12.07.	Freitag	16.30-17.30	11x	66,00 € (22,00 €)	Michaela Esser





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 der DS-GVO (EU). Diese Verpflichtung gilt auch für alle mit der Durchführung beauftragten Personen.

11. Schlussbestimmungen

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



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, das 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

Anmeldung zum Sportangebot FIT + Gesund

Name:															
Vorname:															
Straße:												Haus Nr.:			
PLZ:				Ort:											
Vorwahl:															
Telefon:															
Handy:															
E-Mail:															

MEIN SPORTVEREIN!

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

	-		-						
--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

Geburtsdatum:

männlich
 weiblich

Mitglied?

ja
 nein

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme an folgenden Angeboten an. Die Teilnahme erfolgt zu den gültigen Teilnahmebedingungen (s. Rückseite).

Angebot- Nr.					-			Angebotspreis		
Bezeichnung:										
Angebot- Nr.					-			Angebotspreis		
Bezeichnung:										
Angebot- Nr.					-			Angebotspreis		
Bezeichnung:										

Achtung:

Es erfolgt keine separate Bestätigung der Anmeldung. Nur im Falle, dass das Angebot voll ist, erfolgt eine Information.

Bitte überweisen Sie die Gebühren, spätestens 14 Tage vor Angebotsbeginn, auf unser Konto bei der Stadt Sparkasse Solingen
IBAN DE 90 3425 0000 0000 2084 13 BIC SOLSDE33XXX

Lastschrift - NUR für Vereinsmitglieder mit bereits vorliegendem LS- Einzug

Hiermit bestätige ich, dass die Gebühren für die oben aufgeführten Sportangebote 14 Tage vor Angebotsbeginn von meinem Konto eingezogen werden können. Mir ist bewusst, dass hierfür ausschließlich das bereits angegebene Konto für die Mitgliedsbeiträge genutzt werden kann, für welches ein erteiltes SEPA- Lastschriftmandat vorliegt.

Gläubiger-ID DE18ZZZ0000131371

Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers

Einverständniserklärung nach Bundesdatenschutzgesetz

Ich bin mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung folgender personenbezogener Daten durch den Verein zur Mitgliederverwaltung im Wege der elektronischen Datenverarbeitung einverstanden: Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummern, E-Mail-Adresse. Unser Verein ist verpflichtet, folgende mitgliedsbezogene Daten an Fachverbände zu übermitteln: Name, Geburtsdatum, Eintrittsdatum. Mir ist bekannt, dass dem Aufnahmeantrag ohne diese Einverständnis nicht stattgegeben werden kann. Ich bin damit einverstanden, dass der Verein im Zusammenhang mit dem Vereinszweck sowie satzungsgemäßen Veranstaltungen personenbezogene Daten und Fotos von mir in der Vereinszeitung und auf der Homepage des Vereins veröffentlicht und diese ggf. an Print und andere Medien übermittelt. Mir ist bekannt, dass ich jederzeit gegenüber dem Vorstand der Veröffentlichung von Einzelfotos und persönlichen Daten widersprechen kann. In diesem Fall wird die Übermittlung/Veröffentlichung unverzüglich für die Zukunft eingestellt. Etwa bereits auf der Homepage des Vereins veröffentlichte Fotos und Daten werden dann unverzüglich entfernt.

Ort / Datum

Unterschrift
(bei Minderjährigen des gesetzlichen Vertreters)

Stand 14.05.2018



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:

- **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.



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 serviceorientiert jederzeit zur Seite. Von der Leistungsermittlung - Eingangstest/Anamnese - über die Einweisung in die Geräte und Abläufe und die laufende Leistungsüberwachung 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



WMTV SOLINGEN



OPTIK

LUDEWIGS & SCHWARZ

Moderne Augenoptik - Contactlinsen - Hörgeräte

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