



**WMTV SOLINGEN**

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

# Fit und Gesund

## Programm 2020 - 2. Halbjahr

---



---

**... mehr als nur ein Sportverein**

# So erreichen sie uns

## Geschäftsstelle:

Adolf-Clarenbach-Straße 41  
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 31 85 97  
Telefax: 0212 - 23 11 476  
eMail: [info@wmtv.de](mailto:info@wmtv.de)  
Internet: [www.wmtv.de](http://www.wmtv.de)

## Öffnungszeiten:

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

## Bankverbindung:

Stadt-Sparkasse Solingen  
IBAN: DE90 3425 0000 0000 2084 13  
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 - 17:00 Uhr  
sonntags 09:00 - 15:00 Uhr

## WMTV Restaurant:

Adolf-Clarenbach-Straße 41  
42719 Solingen  
Am Walder Stadion

Telefon: 0212 - 31 07 46

## Öffnungszeiten:

dienstags bis samstags  
ab 16:00 Uhr  
sonntags und feiertags  
ab 17:00 Uhr

## Küche (Kernzeit):

dienstags bis donnerstags  
18:00 - 21:00 Uhr  
freitags und samstags  
18:00 - 22:00 Uhr  
sonntags und feiertags  
18:00 - 21:00 Uhr



[www.wmtv.de](http://www.wmtv.de)

## Unsere weiteren Broschüren:



# Inhaltsverzeichnis

---

	Seite:
Willkommen beim WMTV	04
Aroha	05
Beckenbodengymnastik	05
Bodystyling	06
BOP	06
Fit durch den Alltag	07
Fitness für Junggebliebene	07
Fit und Aktiv ab 50 Plus	08
Fitness-Mix	09
Fitness für Jedermann	09
Gesundheit und Fitness	10
Haltungsschule	10
Beitragsordnung	11
Aufnahmeantrag	12
Auszüge der Satzung	14
Jumping Fitness	15
Konditionstraining	15
Mrs. Zirkel	16
Pilates	16
Pound Rockout Workout	17
Qi Gong	17
Rücken-Spezial	18
Seniorengymnastik für Ältere	18
Seniorentanz	19
Shadow Boxen	19
Tai Chi	20
Wirbelsäulengymnastik	20
Yoga	21
Zumba	22
ATP - Alltagstrainingsprogramm	22
Zumba Step & Toning	23
Rock the Billy	23



# Willkommen beim WMTV

---

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 Trainingserfolge, 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](http://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



Jessica Breidenbach  
WMTV Solingen  
Abteilungsleiterin Fitness- und Gesundheitssport



# Unser Sportangebot

## 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
6961-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	16.00-17.00	16x	96,00 € (32,00 €)	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
8228-55	14.08.-11.12.	Freitag	09.00-10.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Karin Nöcker



# Unser Sportangebot

## 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:** TH Dellerstr

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6930-55	11.08.-08.12.	Dienstag	18.00-19.00	16x	96,00 € (32,00 €)	Petra Siller
6927-55	11.08.-08.12.	Dienstag	19.00-20.00	16x	96,00 € (32,00 €)	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
6926-55	11.08.-08.12.	Dienstag	18.00-19.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Regina Mielchen



# Unser Sportangebot

## 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
8239-55	10.08.-07.12.	Montag	12.00-13.00	15x	90,00 € (22,50 €)	B. Köchling
8267-55	10.08.-07.12.	Montag	13.30-14.30	15x	90,00 € (22,50 €)	B. Köchling
8219-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	18.30-19.30	15x	90,00 € (22,50 €)	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
8268-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	09.00-10.00	14x	84,00 € (21,00 €)	Rainer Müller



# Unser Sportangebot

## 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 Aerobic-schritten, 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
7001-55	10.08.-07.12.	Montag	19.00-20.00	16x	96,00 € (0,00 €)	Inge Thomé
7002-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	19.45-20.45	16x	96,00 € (0,00 €)	Silvia Runkel
7010-55	14.08.-11.12.	Freitag	14.15-15.15	16x	96,00 € (0,00 €)	Ulrike Buttman

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7008-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	09.00-10.00	16x	96,00 € (0,00 €)	Sabine Wegmann
7006-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	10.00-11.00	16x	96,00 € (0,00 €)	Sabine Wegmann

**Sportstätte:** Turnhalle Sedanstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6908-55	13.08.-10.12	Donnerstag	17.00-18.00	16x	96,00 € (0,00 €)	Andrea Kratz

**Sportstätte:** Turnhalle Fürkerfeld

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7004-55	13.08.-10.12	Donnerstag	18.30-20.00	16x	108,00 € (0,00 €)	Rita Braun





# Unser Sportangebot

## 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
6958-55	10.08.-07.12	Montag	20.00-21.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Michaela Esser

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6959-55	11.08.-08.12.	Dienstag	09.00-10.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Ulrike Buttman

## Fitness 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
6903-55	14.08.-11.12.	Freitag	20.00-21.00	14x	84,00 € (0,00 €)	Rainer Müller

**Sportstätte:** Turnhalle Sedanstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6901-55	11.08.-08.12.	Dienstag	20.00-22.00	16x	120,00 € (0,00 €)	Conny Jentzsch



# Unser Sportangebot

## 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
6904-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	18.30-20.00	16x	108,00 € (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
7009-55	10.08.-07.12.	Montag	18.00-19.00	16x	96,00 € (0,00 €)	Inge Thomé



<b>Beitragsordnung</b> ab 01.01.2018 in EURO je Monat Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V.	Erwachsene	Ehepaar	Schüler ab 18 J. *) Studenten *)	1. Kind	2. Kind	weitere Kinder	passiv
	<b>Vereinsbeitrag</b>	12,00	21,50	10,00	8,50	7,00	frei

### Abteilungsbeiträge

(zusätzlich zum Vereinsbeitrag)

Badminton	4,00	8,00	2,00	2,00	2,00	2,00	-	
Fitness-Studio	je nach Zahlweise 14,-, 17,-, 20,- €/Monat							-
Handball	6,00	12,00	4,00	4,00	2,00	frei	-	
Hockey	11,50	19,00	10,00	10,00	7,00	frei	-	
Koronarsport (ohne Verordnung)	12,00	24,00	12,00	-	-	-	-	
Reha-Sport (ohne Verordnung)	5,00	10,00	5,00	-	-	-	-	
KungFu	10,00	20,00	10,00	8,00	5,00	frei	-	
Mod.Arnis / Tae Kwon Do	5,00	10,00	5,00	4,00	2,50	frei	-	
Rugby	2,50	5,00	2,50	frei	frei	frei	-	
Tennis pro Jahr	125,-	200,-	10,00	10,00	10,00	frei	5,00	

Tennis Familienbeitrag (Ehepaar mit Kindern) 570,- € / Jahr

### Kursangebote

werden im Rahmen einer Kurzmitgliedschaft angeboten. Diese Kurzmitgliedschaft beginnt und endet mit dem Kurszeitraum. Die Gesamtkosten eines Kurses sind in unseren Flyern und im Internet unter [www.wmtv.de](http://www.wmtv.de) ausgewiesen. Diese gelten immer für die zeitliche Dauer des Angebotes und müssen vor Beginn des Angebotes komplett bezahlt werden

**Weitere Infos in unserer Geschäftsstelle Telefon 0212-31 85 97**

**Aufnahmegebühr** einmalig 5,- € / für Fitness- u. Gesundheitsstudio zusätzlich 10,- €

**Rechnungszahler** Gebühr je Rechnungsstellung 5,00 €

**Mahngebühr** 1.Mahnung 3,00 €, 2.Mahnung 5,00 €

\*) Der Schüler/Studententarif ist immer nur mit einer aktuellen Schul/Studienbescheinigung möglich. Diese muss unaufgefordert vor der nächsten Rechnungsstellung vorgelegt werden

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





### Allgemeine Teilnahmebedingungen

1. Diese allgemeinen Teilnahmebedingungen gelten für alle Sport- und Bewegungsangebote des WMTV 1861, die in zeitlich begrenzten Abschnitten angeboten werden. Grundlage ist immer die gültige Vereinsatzung.
2. Die Sport- und Bewegungsangebote werden im Angebotsheft oder sonstigen Drucksachen und innerhalb des Internetauftritts offeriert. Aus den Beschreibungen ergeben sich alle relevanten Informationen und Hinweise. Es gelten die zum Anmeldedatum jeweils gültigen Bedingungen.
3. 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. 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. Nach der Anmeldung wird die Angebotsgebühr zur Zahlung fällig. Die Gebühren sind spätestens bis 14 Tage vor Beginn des Angebotes auf das im Impressum angegebene Konto zu überweisen. Bei vorzeitigem Teilnahmeabbruch kann keine Rückerstattung von Gebühren erfolgen.
6. Die Sport- und Bewegungsangebote kommen ab einer Teilnehmerzahl von 10 zustande. Bei zu geringem Teilnehmerinteresse 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. Die Angebote werden in den angegebenen Sporthallen/ Übungsräumen durch die benannten Übungsleiter ausgeführt. 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 Fall soweit möglich informiert.
7. Die Teilnehmer/innen sind angehalten, während der Übungsstunden zweckmäßige Sportbekleidung zu tragen. Das Mitführen von Handtüchern und Getränken in Plastikflaschen wird empfohlen.
8. 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 Hinweis ist Folge zu leisten.
9. Der Anbieter haftet nicht für Sach- und Körperschäden oder Verluste, es sei denn, sie werden vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt. Während der Übungsstunden sind die Teilnehmer/innen durch die Sporthilfe versichert. Den Teilnehmer/innen wird dringend empfohlen keine Wertsachen zu den Übungsstunden mitzuführen.



# Unser Sportangebot

## 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
6932-55	10.08.-07.12.	Montag	12.00-13.00	16x	96,00 € (32,00 €)	Melanie Tillert

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6923-55	14.08.-11.12.	Freitag	19.30-20.30	16x	96,00 € (32,00 €)	Melanie Tillert
6933-55	14.08.-11.12.	Freitag	20.30-21.30	16x	96,00 € (32,00 €)	Melanie Tillert

## Konditionstraining 60+

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:** Turnraum der Lebenshilfe Solingen Wald, Freiheitstr. 9 – 11

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8262-55	10.08.-07.12.	Montag	18.00-19.30	16x	108,00 € (0,00 €)	Lothar Himmel



# Unser Sportangebot

## Mrs. Zirkel

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
6925-55	11.08.-08.12.	Dienstag	09.00-10.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Azza El Afany

## Pilates

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:** TH-Liebigstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8232-55	13.08.-10.12.	Donnerst.	20.00-21.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Sabine Lukosch

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

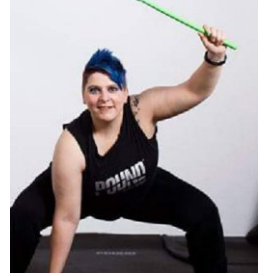
Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8227-55	10.08.-07.12.	Montag	11.00-12.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Ulla Harnisch
8234-55	14.08.-11.12.	Freitag	15.30-16.30	16x	96,00 € (24,00 €)	Heike Helfen



# Unser Sportangebot

## 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:** TH-Rosenkamp

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6924-55	10.08.-07.12.	Montag	20.00-21.00	16x	96,00 € (32,00 €)	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
8222-55	10.08.-07.12.	Montag	19.00-20.00	16x	96,00 € (24,00 €)	A.+S.Lukosch
8223-55	11.08.-08.12.	Dienstag	13.00-14.00	16x	96,00 € (24,00 €)	A.Lukosch



# Unser Sportangebot

## Rücken-Spezial • Mobilisierung vom 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
8210-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	11.00-12.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Sabine Wegmann

**Sportstätte:** TH-Gottlieb-Heinrich

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8216-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	17.00-18.00	16x	96,00 € (24,00 €)	U.Micka-Schmitz

## Senioren-gymnastik 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
8218-55	11.08.-08.12.	Dienstag	11.00-12.00	16x	96,00 € (0,00 €)	Azza El Afany





# Unser Sportangebot

## 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
6965-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	14.00-15.00	16x	96,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
8254-55	14.08.-11.12.	Freitag	10.00-11.00	16x	96,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender

## 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:** TH-Rosenkamp

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6934-55	10.08.-07.12.	Montag	21.00-22.00	16x	96,00 € (32,00 €)	Melanie Tillert



# Unser Sportangebot

## 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
8221-55	10.08.-07.12.	Montag	20.00-21.00	16x	96,00 € (24,00 €)	A..Lukosch
8249-55	13.08.-10.12	Donnerst.	08.00-09.00	16x	96,00 € (24,00 €)	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
8203-55	10.08.-07.12.	Montag	15.00-16.00	16x	96,00 € (24,00 €)	U.Micka-Schmitz
8204-55	10.08.-07.12.	Montag	16.00-17.00	16x	96,00 € (24,00 €)	U.Micka-Schmitz
8209-55	10.08.-07.12.	Montag	17.00-18.00	16x	96,00 € (24,00 €)	S.Wegmann
8212-55	10.08.-07.12.	Montag	18.00-19.00	16x	96,00 € (24,00 €)	S.Wegmann
8215-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	15.00-16.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Karin Nöcker



# Unser Sportangebot

## Yoga

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.

**Das Kursangebot montags beinhaltet Kundalini-Yoga.**



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8229-55	10.08.-07.12.	Montag	09.00-10.30	15x	101,25 € (33,75 €)	Angelika Boms
8231-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	17.00-18.30	16x	108,00 € (36,00 €)	Sabine Lukosch
8225-55	14.08.-11.12.	Freitag	11.00-12.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Karin Nöcker
8226-55	14.08.-11.12	Freitag	12.00-13.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Karin Nöcker

**Sportstätte:** Turnhalle Liebigstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8240-55	13.08.-10.12.	Donnerst.	17.30-19.00	16x	108,00 € (36,00 €)	Sabine Lukosch
8224-55	13.08.-10.12.	Donnerst.	19.00-20.00	16x	96,00 € (24,00 €)	Sabine Lukosch

## 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.



# Unser Sportangebot

## 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:** WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6968-55	13.08.-10.12.	Donnerst.	19.30-20.30	16x	96,00 € (32,00 €)	Michaela Esser
6960-55	14.08.-11.12.	Freitag	19.00-20.00	16x	96,00 € (32,00 €)	Alex Saam

## ATP - Alltagstrainingsprogramm

Dieses von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), dem Deutschen Turnerbund (DTB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB) entwickelte Programm richtet sich an Damen und Herren der Altersgruppe 60+, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten und bisher sportlich nicht tätig waren, oder deren sportliche Aktivitäten schon länger zurückliegen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8270-54	12.08.-09.12.	Mittwoch	10.00-11.00	14x	84,00 € (21,00 €)	Rainer Müller



# Unser Sportangebot

## Zumba® • Step & Toning

Zumba® Step, das kraftvolle Training für den Unterkörper. Straffe und starke 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 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
6921-55	12.08.-09.12.	Mittwoch	19.30-21.00	16x	108,00 € (40,00 €)	Michaela Esser
6966-55	14.08.-11.12.	Freitag	16.30-17.30	16x	96,00 € (32,00 €)	Michaela Esser

## Rock The Billy

ROCK THE BILLY ist ein Fitness-Training das Spaß macht und für jeden geeignet ist. Der Einstieg in die rockige Tanzwelt wird enorm erleichtert, da man ohne Partner tanzt.“ Mit verschiedenen Tanzstilen, wie Rock ´n´Roll, Boogie, Swing und Jessibilly werden die Ausdauer und Koordinationsfähigkeit gesteigert und mit viel Spaß und Freude an der Bewegung Kalorien verbrannt.



**Sportstätte:** TH-Gottlieb-Heinrich

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6935-55	12.08.-09.12	Mittwoch	19.30-20.30	16x	96,00 € (32,00 €)	Melanie Tillert





# OPTIK

**LUDEWIGS & SCHWARZ**

Moderne Augenoptik - Contactlinsen - Hörgeräte

Stresemannstr. 14 - 42719 Solingen - Telefon 0212 /31 40 67 - [www.ludewigs-schwarz.de](http://www.ludewigs-schwarz.de)