



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



Sommerferien 2025
Summer-Special für Sie und Ihn



... mehr als nur ein Sportverein



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

WMTV SOLINGEN

Save the Date!

Termine:

- Mo., 14.07. **Sitzpound** mit Melli (TH)
Mi., 16.07. **Bauch, Beine, Po** mit Michaela (GH)
Do., 17.07. **Tanz dich glücklich - Für Anfänger** mit Annika B. (TH)
- Mo., 21.07. **Jumping Fitness Intervall** mit Melli (TH)
Mi., 23.07. **Sommer-Vinyasa-Yoga-Flow** mit Annika L. (GH)
Do., 24.07. **Tanz dich glücklich - Für Fortgeschrittene**
mit Annika B. (TH)
- Mo., 28.07. **Jumping Fitness** mit Melli (TH)
Mi., 30.07. **Aerobic & Workout** mit Annika L. (GH)
Do., 31.07. **Zumba** mit Michaela (TH)
- Mo., 04.08. **Xtreme Hiphop** mit Melli (TH)
Mi., 06.08. **Yoga auf dem Stuhl** mit Karin (GH)
Do., 07.08. **Zumba Step & Toning** mit Michaela (TH)
- Mo., 11.08. **Qigong für den Rücken** mit Sabine (GH)
Mi., 13.08. **Powerworkout** mit Michaela (GH)
Do., 14.08. **Tabata & Stretch** mit Hanna (TH)
- Mo., 18.08. **Entspannungs-Mix & Klangerlebnis** mit Sabine (GH)
Mi., 20.08. **Faszienyoga** mit Wiebke (GH)
Do., 21.08. **Rücken Fit+ Bauchtraining** mit Andreas (TH)

(GH) = Gymnastikhalle

(TH) = Turnhalle

Informationen:

Uhrzeit: 19:00 bis 21:00 Uhr, Gymnastikhalle WMTV

Kosten: 6,00 Euro für Mitglieder, 12,00 Euro für
Nichtmitglieder pro Angebot

Anmeldung: Unter Info@wmtv.de oder per Post mit dem Formular
Kursanmeldung (www.wmtv.de)

... mehr als nur ein Sportverein