



WMTV SOLINGEN

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

Fit und Gesund

Programm 2026 - 1. 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
Internet: www.wmtv.de

Öffnungszeiten:

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

Bankverbindung:

Stadt-Sparkasse Solingen
IBAN: DE20 3425 0000 0000 2203 43
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 - 16:00 Uhr
sonntags 09:00 - 16:00 Uhr

WMTV Restaurant:

Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen
Am Walder Stadion

Telefon: 0212 - 31 07 46

Öffnungszeiten:

dienstags bis samstags
ab 18:00 Uhr
sonntags und feiertags
ab 17:00 Uhr

Küche:

18:00 - 21:00 Uhr / 22:00 Uhr
und nach Absprache



www.wmtv.de

Unsere weiteren Broschüren:



Inhaltsverzeichnis

	Seite:
Willkommen beim WMTV	04
Aroha	05
ATP - Alltagstrainingsprogramm	05
Beckenbodengymnastik	06
Bodystyling	06
BOP	07
Fit durch den Alltag	07
Fit und Aktiv ab 50 Plus	08
Fitness für Junggebliebene	10
Fitness-Mix	10
Fitness für Jedermann	11
Gesundes Herz auch im Alter	11
Haltungsschule für jedes Alter	12
Beitragsordnung	13
Kursanmeldung	14
Allgemeine Teilnahmebedingungen	16
Jumping Fitness	17
Konditionstraining 60+	17
Pilates	18
Pound Rockout Workout	18
Power für Ladies	19
Qi Gong	19
Rücken-Spezial	20
Seniorengymnastik 60 Plus für Mitglieder	20
Seniorentanz	21
Tabata	21
Tai Chi	22
Wirbelsäulengymnastik	24
Yoga	25
Zumba	26
Zumba Step & Toning	26



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 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



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
6961-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	16.00-17.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Heike Helfen

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
8270-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	10.00-11.00	26x	260,00 € (65,00 €)	Rainer Müller



Unser Sportangebot

Beckenbodengymnastik

Dieser Kurs bietet eine Kombination aus Übungen 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
8228-66	09.01.-17.07.	Freitag	09.00-10.00	25x	250,00 € (62,50 €)	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: TH Dellerstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6930-66	06.01.-14.07.	Dienstag	18.00-19.00	26x	260,00 € (65,00 €)	Petra Siller



Unser Sportangebot

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
6926-66	06.01.-14.07.	Dienstag	18.00-19.00	26x	260,00 € (65,00 €)	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
8219-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	18.30-19.30	26x	260,00 € (65,00 €)	Wird noch mitgeteilt!



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
7001-66	05.01.-13.07.	Montag	19.00-20.00	24x	240,00 € (0,00 €)	G. Büdenbender
7002-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	19.30-20.30	26x	260,00 € (0,00 €)	G. Büdenbender
7010-66	09.01.-17.07.	Freitag	14.15-15.15	25x	250,00 € (0,00 €)	Serpil Himmel

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7008-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	09.00-10.00	26x	260,00 € (0,00 €)	G. Büdenbender
7006-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	10.00-11.00	26x	260,00 € (0,00 €)	G. Büdenbender
8290-66	06.01.-14.07.	Dienstag	19.00-20.00	26x	260,00 € (0,00 €)	H. Reinzhagen
8292-66	06.01.-14.07.	Dienstag	20.00-21.00	26x	260,00 € (0,00 €)	H. Reinzhagen

Sportstätte: Turnhalle Rosenkamp

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6908-66	08.01.-16.07.	Donnerstag	16.30-18.00	24x	360,00 € (0,00 €)	Serpil Himmel

Sportstätte: TH Fürker Straße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7004-66	08.01.-16.07.	Donnerstag	18.30-20.00	24x	360,00 € (0,00 €)	Rita Braun



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 - Eingangs-test/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 - 16.00 Uhr, So. 09.00 - 16.00 Uhr.

Der direkte Draht zum Studio - Telefon 0212 - 23 11 475

Wir freuen uns auf Sie - Das Studio-Team



Unser Sportangebot

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
8268-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	09.00-10.00	26x	260,00 € (65,00 €)	Rainer Müller

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
6958-66	05.01.-13.07.	Montag	20.00-21.00	23x	230,00 € (57,50 €)	Annika Luhm

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6959-66	06.01.-14.07.	Dienstag	09.00-10.00	26x	260,00 € (65,00 €)	G. Büdenbender



Unser Sportangebot

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
6903-66	09.01.-17.07.	Freitag	19.15-20.15	25x	250,00 € (0,00 €)	Rainer Müller

Sportstätte: TH Sedanstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6901-66	06.01.-14.07.	Dienstag	20.00-22.00	26x	520,00 € (0,00 €)	C. Jentzsch/H. Grabow

Gesundes Herz auch im Alter

Ein gesundes Herz im Alter ist sehr wichtig. In diesem Kurs werden leichte Herz-Kreislauf-Übungen, sowie allgemeine Gymnastik mit Kleinmaterialien für den Alltag und das Herz angeboten. Gleichzeitig wollen wir die Muskeln stärken und etwas für die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit tun. Aber auch der Rücken darf nicht zu kurz kommen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8220-66	06.01.-14.07.	Dienstag	10.00-11.00	26x	260,00 € (0,00 €)	Petra Siller
8218-66	06.01.-14.07.	Dienstag	11.00-12.00	26x	260,00 € (0,00 €)	Petra Siller



Unser Sportangebot

Haltungsschule für jedes Alter

Mit gezielten Übungen an der Ballettstange soll eine gute und aufrechte Körperhaltung erreicht werden. Das Gleichgewichtsgefühl wird gestärkt und verschiedene Bewegungsabläufe und kleine Schrittkombinationen werden trainiert. So erleichtern wir unsere Bewegungsabläufe im alltäglichen Leben. Die Übungen an der Ballettstange fördern auch Kraft und Beweglichkeit.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
7009-66	05.01.-13.07.	Montag	18.00-19.00	24x	240,00 € (0,00 €)	Karin Nöcker



**Freiwilligen-
dienste
im Sport**

Anerkannte Einsatzstelle





Beitragsordnung

Gültig ab dem 01.07.2025

Vereinsbeitrag

in Euro € je Monat / pro Person

Erwachsene	Lebenspartner*	Schüler ab 18 J. Studenten	1. Kind	2. Kind	weitere Kind	passiv
14,00	11,00	12,00	10,00	8,00	frei	5,00

Abteilungsbeiträge

zusätzlich zum Vereinsbeitrag:

Badminton	5,00	5,00	3,00	3,00	3,00	3,00	-
Basketball - Kids	-	-	-	10,00	8,00	frei	-
Handball	7,00	7,00	5,00	5,00	3,00	frei	-
Fitness - Studio	jährl. Zahlweise 14,-/Monat oder halbjährl. Zahlweise 17,-/Monat						
Reha - Sport	7,00	7,00	7,00	Pro Sportangebot und ohne Verordnung			
Reha - Sport Koronarsport	12,00	12,00	12,00	ohne Verordnung			
Rugby	7,00	7,00	7,00	-	-	-	-
Tennis pro Jahr	125,00	75,00	10,00	10,00	10,00	frei	5,00

Tennis Familienbeitrag (Ehepaar mit Kindern) 630,- € / Jahr

Aufnahmegebühr einmalig 5,- € / Fitness - Studio zusätzlich 10,- € jeweils pro Person

Rechnungsgebühr 5,- € je Rechnungsstellung

Mahngebühr Zahlungserinnerung frei, 1. Mahnung 3,- €, 2. Mahnung 5,- €

*Ehe- oder Lebenspartner: Paare, die im gemeinsamen Haushalt leben
und für das Lastschriftverfahren eine identische Kontoverbindung verwenden.





Beitragsordnung

Gültig ab dem 01.07.2025

1. Der Beitrag ist eine Bringschuld und im Voraus fällig.
2. Beiträge werden mit dem SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Es kann zwischen halbjährlicher und jährlicher Zahlung gewählt werden. Auf Wunsch ist eine Rechnungsstellung für halbjährliche und jährliche Zahlungsweise möglich, dafür wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € je Rechnung erhoben. Je nach Zahlungswunsch ist der Beitrag am **1. Januar und 1. Juli oder** am **1. Januar** im Voraus fällig.
3. Jede Abteilung kann zusätzlich zu dem Vereinsbeitrag einen Abteilungsbeitrag erheben.
4. In der Fitness- und Gesundheitsabteilung richtet sich der zusätzliche Abteilungsbeitrag nach der Anzahl der Sporteinheiten in einem Halbjahr und kann aus der geltende Abteilungsbrochüre entnommen werden. Diese Gebühren müssen vom Mitglied im Voraus überwiesen werden.
5. Der Schüler-/ Studententarif ist immer nur mit einer aktuellen Schul-/ Studienbescheinigung möglich. Diese muss unaufgefordert vor der nächsten Rechnungsstellung vorgelegt werden.
6. Der Austritt ist nur zum 30.06. oder 31.12., unter Berücksichtigung der Zahlungsweise, mit einer Kündigungsfrist von 4 Wochen möglich.
 - 7a. Studiomitglieder können zwischen halbjährlicher und jährlicher Zahlung wählen. Der Vereinsbeitrag wird entsprechend der gewählten Zahlungsweise des Studios berechnet.
 - 7b. Tennismitglieder können **nur** zum 31.12. eines Jahres mit einer Frist von 4 Wochen kündigen.
8. Die Auszahlung von bereits gezahlten Mitgliedsbeiträgen ist unabhängig der Kündigungsmodalitäten ausgeschlossen. Der Kündigungstermin entspricht der Zahlungsweise.

NUR Fitness-Studio:

**Kündigungsfrist spätestens
4 Wochen vor den jeweiligen
Kündigungszeitpunkten**

Zahlungsweise

Halbjährlich 102,- € (17,- €/ Monat)

Jährlich 168,- € (14,- €/ Monat)

30.6. / 31.12.

31.12.

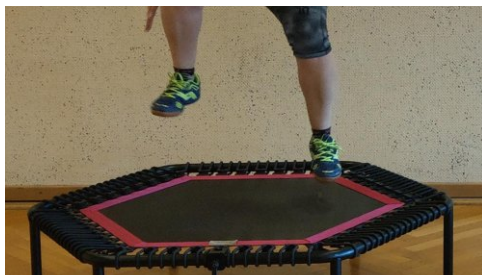
zzgl. einer einmalige Aufnahmegebühr 10,- € (entfällt für Studio-Gutscheinbesitzer)



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
6932-66	05.01.-13.07.	Montag	12.00-13.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Melanie Tillert

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6923-66	09.01.-17.07.	Freitag	19.30-20.30	25x	250,00 € (62,50 €)	Melanie Tillert
6933-66	09.01.-17.07.	Freitag	20.30-21.30	25x	250,00 € (62,50 €)	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: TH Lebenshilfe o. bei gutem Wetter im Stadion Jahnkampfbahn Wald

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8262-66	05.01.-13.07.	Montag	18.00-19.30	24x	360,00 € (0,00 €)	Serpil u. Lothar Himmel



Unser Sportangebot

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.

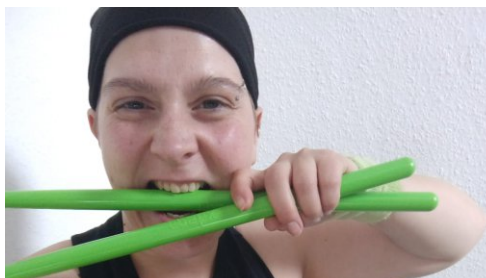


Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8272-66	05.01.-13.07.	Montag	10.00-11.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Ulla Giersberg
8227-66	05.01.-13.07.	Montag	11.00-12.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Ulla Giersberg
8234-66	09.01.-17.07.	Freitag	15.30-16.30	23x	230,00 € (57,50 €)	Heike Helfen

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6924-66	05.01.-13.07.	Montag	20.00-21.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Melanie Tillert

Sportstätte: TH Liebigstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7012-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	20.00-21.00	26x	260,00 € (65,00 €)	Kim Bick



Unser Sportangebot

Power für Ladies

Ein Training mit vielen Kleingeräten wie Hanteln, Brasils, Tubes etc.. Aber auch zwischendurch Ausdauer mit Steps, Tabata, HIT oder Bop gehören zum Inhalt dieses Kurses.

Also die Damen, ran an die Pfunde und etwas für die Fitness gemeinsam erreichen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8294-66	09.01.-17.07.	Freitag	17.30-18.30	23x	230,00 € (57,50 €)	Michaela Esser

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
8222-66	05.01.-13.07.	Montag	14.00-15.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Andreas Lukosch
8223-66	06.01.-14.07.	Dienstag	13.00-14.00	26x	260,00 € (65,00 €)	Andreas 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
8210-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	11.00-12.00	26x	260,00 € (65,00 €)	G. Büdenbender

Sportstätte: TH Gottlieb-Heinrich-Str.

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8216-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	17.00-18.00	26x	260,00 € (65,00 €)	U.Micka-Schmitz

Seniorengymnastik 60 Plus nur für Mitglieder

Mit leichter Gymnastik im Stehen, Gehen und auch im Sitzen wollen wir uns mit dem eigenen Körper, sowie auch mit Kleinmaterial, fit halten.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8296-66	09.01.-17.07.	Freitag	15.00-16.00	25x	---- € (0,00 €)	Bianca Herrmann



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
6965-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	14.00-15.00	26x	260,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
8254-66	09.01.-17.07.	Freitag	10.00-11.00	25x	250,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender

Tabata

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der kurze, hochintensive Bewegungsintervalle mit kurzen Pausen kombiniert werden. Diese bildet Grundlagen im Kraft- und Cardiotraining. Mit passender Musik und Spaß werden Sie ordentlich ins Schwitzen kommen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6921-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	19.30-20.30	26x	260,-- € (65,-- €)	Hanna Reinzhagen



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
8249-66	08.01.-16.07.	Donnerst.	08.00-09.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Andreas Lukosch

**WMTV Solingen**
Adolf-Clarenbach-Str. 41 • 42719 Solingen • info@wmtv.de • www.wmtv.de

**Bringen Sie Bewegung
in Ihren Alltag!
Wir zeigen Ihnen wie.**





... mehr als nur ein Sportverein



Ihr Versicherungspartner in Solingen-Ohligs

Persönlich. Digital. Nachhaltig.

ALTE APOTHEKE

OPEN

Allianz

Stefan Brose
Generalvertretung
Fabian Schütz
Hauptvertretung

Telefon 0212 33 40 33
Mobil 0171 3 34 28 49
Schütz-Galerie.de
www.allianz-berlin.de

Telefon 0212 33 60 33
Mobil 0174 3 52 85 98
fabian.schuetz@allianz.de
www.fabian-schuetz.allianz.de

Bürozeiten:
Mo-Fr 9.00 Uhr - 12.30 Uhr
Mo-Do 14.00 - 17.00 Uhr
Di 14.30 - 18.00 Uhr
sonst nach Vereinbarung

Vermittlung von:
Versicherungen für das
Versicherungsunternehmen der Allianz
Versicherungsunternehmen und
Versicherungsunternehmen der Allianz
der Allianz Global Insurance

f
Instagram
WhatsApp

Allianz  *Fabian Schütz*

Sauerbreystraße 19 · 42697 Solingen-Ohligs
☎ 0212/33 60 33 · ✉ fabian.schuetz@allianz.de



Unser Sportangebot

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
8203-66	05.01.-13.07.	Montag	15.00-16.00	24x	240,00 € (60,00 €)	U.Micka-Schmitz
8204-66	05.01.-13.07.	Montag	16.00-17.00	24x	240,00 € (60,00 €)	U.Micka-Schmitz
8209-66	05.01.-13.07.	Montag	17.00-18.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Sabine Wegmann
8212-66	05.01.-13.07.	Montag	18.00-19.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Sabine Wegmann
8215-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	15.00-16.00	26x	260,00 € (65,00 €)	Karin Nöcker

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

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, Seele und Geist ins Gleichgewicht.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8231-66	07.01.-15.07.	Mittwoch	17.00-18.30	24x	360,00 € (90,00 €)	Sabine Lukosch
8225-66	09.01.-17.07.	Freitag	11.00-12.00	25x	250,00 € (62,50 €)	Karin Nöcker
8226-66	09.01.-17.07.	Freitag	12.00-13.00	25x	250,00 € (62,50 €)	Karin Nöcker

Sportstätte: TH Scheiderstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8273-66	06.01-14.07.	Dienstag	18.30-19.45	25x	312,50 € (77,50 €)	Annika Luhm

Sportstätte: TH Liebigstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8240-66	08.01.-16.07.	Donnerst.	17.30-19.00	22x	330,00 € (87,50 €)	Sabine Lukosch



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
6968-66	08.01.-16.07.	Donnerst.	19.00-20.00	22x	220,00 € (55,00 €)	Michaela Esser

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
6966-66	09.01.-17.07.	Freitag	16.30-17.30	23x	230,00 € (57,50 €)	Michaela Esser



Restaurant Turnhalle

Veranstaltungen - Biergarten - Catering



**Der Treffpunkt am Walder Stadion -
auch für Sportler!**

Öffnungszeiten: dienstags bis sonntags ab 17.00 Uhr
Küche: dienstag bis sonntags ab 18.00 Uhr und nach Absprache

WMTV-Restaurant GmbH - Adolf-Clarenbach-Str. 41 - 42719 Solingen
Telefon: 0212 - 31 07 46 - www.restaurant-turnhalle-solingen.de



WMTV-VEREINSBEITRAG? ÜBERNEHMEN WIR FÜR DEIN KIND!

Wusstest du, dass die BERGISCHE den WMTV-Vereinsbeitrag für dein Kind bis zum 15. Lebensjahr komplett übernimmt? Alle Infos hat Timo Becker für dich auf bergische-krankenkasse.de/timobecker

