



Teilnahmegebühren:

- pro Veranstaltung 6,00 €

Anmeldung

.... und Bezahlung der Teilnahmegebühr
in der WMTV-Geschäftsstelle

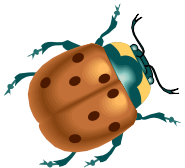
dienstags 17.00 - 20.00 Uhr

mittwochs + freitags: 10.00 – 12.00 Uhr

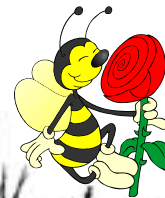
Telefon: 0212 – 31 85 97

e-mail: info@wmtv.de

Meldeschluss: 10.07.2013



Ladies first Summer Special



von Frauen
für Frauen

Treffpunkt:

WMTV Solingen 1861 e.V.

Gymnastikhalle

Adolf-Clarenbach-Str. 41 / 42719 Solingen

Mi. 24.07.13 / 19.00 – 21.00 Uhr

Klangvoll entspannen

Mit Atemübungen und sanften, aufwärmenden Bewegungen helfen wir dem Körper zunächst, zur Ruhe zu finden und anzukommen. Danach folgt eine kurze Klangmassage bei der jede Teilnehmerin die feinen Vibrationen spüren kann, die ganz sanft Blockaden und Verspannungen lösen können. Die anschließende Klangreise versetzt den Körper in einen angenehmen Bewusstseinszustand bzw. einer tiefen Meditation. Teilnahme leider nicht möglich bei akuten Erkrankungen, chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Asthma, Schwangerschaft in den ersten 12 Wochen und bei Herzrhythmusstörungen.

(Leitung: Silke Kretschmer)

Mi. 31.07.13 / 19.00 – 21.00 Uhr

Zumba

Das Fitness-Programm mit Party-Spaß.

Bewegen Sie sich bei diesem Tanz-Workout zu heißen Rhythmen aus HipHop, Salsa, Samba und Merenge und ..

Mit einer Mischung aus Aerobic, lateinamerikanischen Tänzen verbinden Sie absoluten Spaß und gute Laune mit effizientem Fitness-Erfolg. Zumba bedeutet Konditionstraining, Muskelaufbau und Fettverbrennung.

(Leitung: Maja Gläser)

Mi. 07.08.13 / 19.00 – 21.00 Uhr

Locker sein macht stark

Wer seinem Körper mechanisch aufgeführte Übungen abverlangt, wird auf Dauer keine Geschmeidigkeit erreichen. Denn Bewegung beginnt im Kopf und nicht im Muskel. Der phantasievolle Weg dorthin heißt: IDEOKINESE. Mit Hilfe von Imagination können wir kraftvoll auf Körper und Geist einwirken, ungeahnte Energien frei werden lassen und spielerisch beweglich sein. Mit genussvollen Übungen für den Alltag. Geeignet für jede Altersstufe.

(Leitung: Barbara Köchling)

Mi. 14.08.13/ 19.00 – 21.00 Uhr

Qigong – aktive Entspannung pur

Lassen Sie sich durch die runden, weichen und harmonischen Übungen im Zeitlupentempo mit der richtigen Atmung in eine Art meditative Bewegung bringen und genießen Sie diese ruhigen Formen der Entspannung. Seien Sie aktiv aber trotzdem entspannt dabei.

(Leitung: Sabine Lukosch)

Mi. 21.08.13 / 19.00 – 21.00 Uhr

Latin Dance mit Hut und Stuhl

Bewegung, Tanzen und Fitness, as alles verspricht dieser Kurs.

Aus vielen Elementen aus lateinamerikanischen Tanzformen lernt man sich fit zu halten. Besondere Tanzbegabung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es werden keine Paartänze geübt.

Das Ziel ist mit toller Musik den Kreislauf auf Touren zu bringen und alltägliche Gegenstände wie z. B. einen Hut oder einen Stuhl mit ins Training einzubeziehen.

(Leitung: Patrizia Spiteri)

Mi. 28.08.13 / 19.00 – 21.00 Uhr

Tatort Schreibtisch

Wer kennt es nicht? Den verspannten Nacken nach zu langer Arbeit am PC. Die Arme und Beine sind steif und fühlen sich unbeweglich an. Mit einfachen Übungen zur Mobilisation und Kräftigung wollen wir gegen die "Schreibtischtücken" der Arbeit angehen. Es gibt Tipps für zu Hause und Anregungen für die "sportliche" Mittagspause auf dem Bürostuhl.

Eine schöne Entspannung rundet den Abend ab.

(Leitung: Gabi Büdenbender)

Hinweis: Bitte großes Handtuch, bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zum Trinken mitbringen