



**WMTV SOLINGEN**

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

# Fit und Gesund

## Programm 2022 - 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 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](http://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
Gesundheit und Fitness für Sie und Ihn	12
Haltungsschule für jedes Alter	12
Beitragsordnung	13
Kursanmeldung	14
Allgemeine Teilnahmebedingungen	16
Jumping Fitness	17
Jumping Fitness Männer	17
Konditionstraining 60+	18
Pilates	18
Pound Rockout Workout	19
Qi Gong	19
Rücken-Spezial	20
Rock the Billy	20
Seniorengymnastik für Ältere	21
Seniorentanz	21
Tai Chi	22
Wirbelsäulengymnastik	22
X-Treme Hip Hop	23
Yoga	24
Zumba	25
Zumba Step & Toning	25
Zur Entschleunigung	26
Zur Entspannung	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 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
6961-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	16.00-17.00	17x	102,00 € (34,00 €)	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
8270-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	10.00-11.00	17x	102,00€ (34,00€)	Rainer Müller



# Unser Sportangebot

## 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
8228-59	12.08.-16.12.	Freitag	09.00-10.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Karin Nöcker

## Bodystyling

Dieses Workout ist für alle Frauen, die ihren Körper gerne in Topform bringen möchten. In diesem Kurs werden gezielt Ausdauerelemente 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
6930-59	09.08.-13.12.	Dienstag	18.00-19.00	16x	96,00 € (32,00 €)	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
6926-59	09.08.-13.12.	Dienstag	18.00-19.00	16x	96,00 € (32,00 €)	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
8219-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	18.30-19.30	17x	102,00 € (34,00 €)	Sabine Lukosch



# 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
7001-59	08.08.-12.12.	Montag	19.00-20.00	17x	102,00 € (0,00 €)	Inge Thomé
7002-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	19.30-20.30	17x	102,00 € (0,00 €)	G. Büdenbender
7010-59	12.08.-16.12.	Freitag	14.00-15.00	17x	102,00 € (0,00 €)	Ulrike Buttman

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7008-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	09.00-10.00	17x	102,00 € (0,00 €)	G. Büdenbender
7006-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	10.00-11.00	17x	102,00 € (0,00 €)	G. Büdenbender

**Sportstätte:** Turnhalle Rosenkamp

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6908-59	11.08.-15.12.	Donnerstag	17.00-18.00	17x	102,00 € (0,00 €)	Serpil Himmel

**Sportstätte:** Turnhalle Fürkerfeld

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7004-59	11.08.-15.12.	Donnerstag	18.30-20.00	17x	114,75 € (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 - 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 - 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
8268-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	09.00-10.00	17x	102,00 € (34,00 €)	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
6958-59	08.08.-12.12.	Montag	20.00-21.00	17x	102,00 € (34,00 €)	G. Büdenbender

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6959-59	09.08.-13.12.	Dienstag	09.00-10.00	16x	96,00 € (32,00 €)	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
6903-59	12.08.-16.12.	Freitag	20.00-21.00	17x	102,00 € (0,00 €)	Rainer Müller

**Sportstätte:** Turnhalle Sedanstrasse

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6901-59	09.08.-13.12.	Dienstag	20.00-21.45	16x	120,00 € (0,00 €)	Conny Jentzsch

## 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
8220-59	09.08.-13.12.	Dienstag	10.00-11.00	16x	108,00 € (0,00 €)	Petra Siller



# 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
6904-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	18.30-20.00	17x	114,75 € (0,00 €)	Serpil Himmel

## 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
7009-59	08.08.-12.12.	Montag	18.00-19.00	17x	102,00 € (0,00 €)	Inge Thomé





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

## Beitragsordnung

Gültig ab dem 01.01.2018

### Vereinsbeitrag

in Euro € je Monat

Erwachsene	Ehepaar	Schüler ab 18 J. Studenten	1. Kind	2. Kind	weitere Kind	passiv
12,00	21,50	10,00	8,50	7,00	frei	5,00

Abteilungsbeiträge	(zusätzlich zum Vereinsbeitrag)						
<b>Badminton</b>	4,00	8,00	2,00	2,00	2,00	2,00	-
<b>Fitness - Studio</b>	Je nach Zahlweise 14,-, 17,-, 20,- € / Monat						
<b>Handball</b>	6,00	12,00	4,00	4,00	2,00	frei	-
<b>Hockey</b>	11,50	19,00	10,00	10,00	7,00	frei	-
<b>Koronarsport</b> (ohne Verordnung)	12,00	24,00	12,00	-	-	-	-
<b>Reha - Sport</b> (ohne Verordnung)	5,00	10,00	5,00	Pro Sportangebot			
<b>Kung Fu</b>	10,00	20,00	10,00	8,00	5,00	frei	-
<b>Taekwondo/Selbstverteidigung</b>	5,00	10,00	5,00	4,00	2,50	frei	-
<b>Rugby</b>	2,50	5,00	2,50	frei	frei	frei	-
<b>Tennis pro Jahr</b>	125,-	200,-	10,00	10,00	10,00	frei	5,00
Tennis Familienbeitrag (Ehepaar mit Kindern) 570,- € / Jahr							

**Aufnahmegebühr**

einmalig 5,- €/ für Fitness - Studio zusätzlich 10,- €

**Rechnungsgebühr**

5,- € je Rechnungsstellung

**Mahngebühr**

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









### 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 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. 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. Die Teilnahmegebühr wird nicht zurückgezahlt, wenn die Übungseinheiten durch Pandemieverordnung oder anderweitige landesweite Beschlüsse untersagt sind.
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
6932-59	08.08.-12.12.	Montag	12.00-13.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Melanie Tillert

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6923-59	12.08.-16.12.	Freitag	19.30-20.30	17x	102,00 € (34,00 €)	Melanie Tillert
6933-59	12.08.-16.12.	Freitag	20.30-21.30	17x	102,00 € (34,00 €)	Melanie Tillert

## Jumping Fitness Männer

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! For men only.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6936-59	13.08.-17.12.	Samstag	14.00-15.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Carsten Jenniges



# Unser Sportangebot

## 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 Fürkerfeld o. bei gutem Wetter im Stadion Jahnkampfbahn Wald

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8262-59	08.08.-12.12.	Montag	18.00-19.30	17x	114,75 € (0,00 €)	Lothar Himmel

## 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
8272-59	08.08.-12.12.	Montag	10.00-11.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Ulla Harnisch
8227-59	08.08.-12.12.	Montag	11.00-12.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Ulla Harnisch
8234-59	12.08.-16.12.	Freitag	15.30-16.30	17x	102,00 € (34,00 €)	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:** WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6924-59	08.08.-12.12.	Montag	20.00-21.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Melanie Tillert
7011-59	12.08.-16.12.	Freitag	19.00-20.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Nadine Emgen

**Sportstätte:** TH Gottlieb-Heinrich

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7012-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	20.30-21.30	17x	102,00 € (34,00 €)	Monia Wedow

## 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
8222-59	08.08.-12.12.	Montag	19.00-20.00	17x	102,00 € (34,00 €)	A.+S.Lukosch
8223-59	09.08.-13.12.	Dienstag	13.00-14.00	16x	96,00 € (32,00 €)	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
8210-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	11.00-12.00	17x	102,00 € (34,00 €)	G. Büdenbender

**Sportstätte:** TH-Gottlieb-Heinrich

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8216-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	17.00-18.00	17x	102,00 € (34,00 €)	U.Micka-Schmitz

## 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
6935-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	19.30-20.30	17x	102,00 € (34,00 €)	Martina Jenniges



# Unser Sportangebot

## 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
8218-59	09.08.-13.12.	Dienstag	11.00-12.00	16x	96,00 € (0,00 €)	Petra Siller

## 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
6965-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	14.00-15.00	17x	102,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
8254-59	12.08.-16.12.	Freitag	10.00-11.00	17x	102,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender



# 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
8249-59	11.08.-15.12.	Donnerst.	08.00-09.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Andreas 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
8203-59	08.08.-12.12.	Montag	15.00-16.00	17x	102,00 € (34,00 €)	U.Micka-Schmitz
8204-59	08.08.-12.12.	Montag	16.00-17.00	17x	102,00 € (34,00 €)	U.Micka-Schmitz
8209-59	08.08.-12.12.	Montag	17.00-18.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Sabine Wegmann
8212-59	08.08.-12.12.	Montag	18.00-19.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Sabine Wegmann
8215-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	15.00-16.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Karin Nöcker



# Unser Sportangebot

## X-Treme Hip Hop

Xtreme Hip Hop ist ein brandneues StepAerobic- Programm aus den USA. Entgegen bereits bekannter Stepaerobic werden hier keine umfangreichen Choreografien aufgebaut. Jeder Song folgt einer eigenen kleinen Reihenfolge an Bewegungsabläufen, die durch den Übungsleiter „just in time“ angesagt werden. So entstehen kurze einprägsame Frequenzen, die sich über die Dauer des Liedes wiederholen und damit zu einem Ausdauertraining werden. Xtreme Hip Hop ist sehr leicht zu erlernen, bringt dich aber richtig ins Schwitzen, fordert Bauch, Beine , Po und dein Herz- Kreislauf- System heraus. Der perfekte Fatburner.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6969-59	08.08.-12.12.	Montag	21.00-22.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Melanie Tillert

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6970-59	13.08.-17.12.	Samstag	17.15-18.15	17x	102,00 € (34,00 €)	Melanie Tillert

## 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 und Geist ins Gleichgewicht.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8231-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	17.00-18.30	17x	114,75 € (42,50 €)	Sabine Lukosch
8225-59	12.08.-16.12.	Freitag	11.00-12.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Karin Nöcker
8226-59	12.08.-16.12.	Freitag	12.00-13.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Karin Nöcker

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8275-59	08.08.-12.12.	Montag	08.30-10.00	17x	102,00 € (42,50 €)	Greta Pach

**Sportstätte:** Turnhalle Liebigstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8240-59	11.08.-15.12.	Donnerst.	17.30-19.00	17x	114,75 € (42,50 €)	Sabine Lukosch
8224-59	11.08.-15.12.	Donnerst.	19.00-20.00	17x	102,00 € (34,00 €)	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
6968-59	11.08.-15.12.	Donnerst.	19.00-20.00	17x	102,00 € (34,00 €)	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
6921-59	10.08.-14.12.	Mittwoch	19.30-21.00	17x	114,75 € (42,50 €)	Michaela Esser
6966-59	12.08.-16.12.	Freitag	16.30-17.30	17x	102,00 € (34,00 €)	Michaela Esser



# Unser Sportangebot

## Zur Entschleunigung - Bewusst entspannen und Ausgleich schaffen

Entspannung ist ein wichtiger Hebel, um Stress im Alltag zu begegnen. Ob dabei Entspannung als Ausgleich oder als Prävention zu Belastungen oder Hektik im Alltag und Extremsituationen genutzt wird, ist unbedeutend. Du erlernst individuelle Wege, um die für Dich bestmögliche Lockerung, Ruhe und Entspannung zu erreichen, mittels geeigneter Stressbewältigungsstrategien, wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen und Meditation, Phantasiereisen, sanfte Qi Gong Übungen. So kann es gelingen, den Körper und den Geist zu regenerieren sowie die Selbstheilungskräfte anzuregen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8239-58	10.08.-14.12.	Mittwoch	10.00-11.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Ulrike Buttman

## Zur Entspannung

Entspanne in angenehmer Atmosphäre mit verschiedenen Entspannungsübungen und Techniken und schalte ab vom Stress, Hektik und anderen Belastungen und erhole Dich.

Genieße eine Stunde für DICH selber. Ruhige Übungen, Phantasiereisen, progressive Muskelentspannung, leichte Bewegungen für den ganzen Körper und die Atmung stehen in diesem Kurs in Vordergrund.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8276-59	08.08.-12.12.	Montag	10.00-11.00	17x	102,00 € (34,00 €)	Greta Pach



# 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](http://www.restaurant-turnhalle-solingen.de)**



Jetzt wechseln  
und Zuschuss  
sichern!



**#Kasse gut, Fitness gut**  
**Wir zahlen 560 € für deinen**  
**Sport- und Gesundheitskurs!**

[bergische-krankenkasse.de/kurse](https://bergische-krankenkasse.de/kurse)