



WMTV SOLINGEN

Sport-Angebote
Fit + Gesund
Programm 2016
1. Halbjahr



www.wmtv.de



Planen Sie eine Familien- oder Firmenfeier?

Für Veranstaltungen stehen Ihnen unsere Säle für 10 bis 100 Personen in einer einzigartigen Atmosphäre zur Verfügung.

Ob Familienfeiern oder Firmenveranstaltungen, ob Kommunion oder Konfirmation, ob Beerdigungen, Versammlungen, Elternabende oder Klassentreffen, ob Sie es rustikal oder festlich wünschen, **wir sind auf Sie eingerichtet.**



WMTV-Restaurant GmbH

Adolf-Clarenbach-Str. 41, 42719 Solingen, Am Walder Stadion, Tel. 0212 - 31 07 46

<u>Öffnungszeiten:</u>	dienstags bis samstags	16.00 - 01.00 Uhr
	sonntags und feiertags	11.00 - 01.00 Uhr
<u>Küche:</u>	dienstags bis samstags	18.00 - 22.30 Uhr
	sonntags und feiertags	12.00 - 14.00 Uhr und 18.00 - 22.30 Uhr



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 die Erreichung 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 Trainingerfolge, 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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andreas Lukosch', written in a cursive style.

Andreas Lukosch
WMTV Solingen
Ressortleiter Sport

www.wmtv.de



Beratung und Service

Geschäftsstelle

Zum persönlichen Kontakt stehen wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle zu folgenden Zeiten zur Verfügung:

dienstags 17 - 20 Uhr | mittwochs 10 - 12 Uhr | freitags 10 - 12 Uhr.

Gerne beraten wir Sie zu allen Fragen rund um Sport und Bewegung sowie unsere Angebote. Wir freuen uns auf einen persönlichen Kontakt.
Alle Daten finden Sie unten im Impressum.



Jessica Breidenbach



Andreas Lukosch



Sabina Huckschlag

Impressum

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

1. Vorsitzender: Rolf Fischer

Vereinsregister: VR 25520 Amtsgericht Wuppertal

Telefon: 0212 - 31 85 97

Telefax: 0212 - 2 31 14 76

E-Mail: info@wmtv.de

Internet: www.wmtv.de

Bankverbindung:

Stadt-Sparkasse Solingen

IBAN: DE9034250000000208413

BIC: SOLSDE33XXX

Redaktion: Gregor Huckschlag, Kiefernstr. 23, 42699 Solingen

Bildnachweis: AK-Fotos - Andreas Klüpfel, Vereinsarchiv, Mitarbeiter/innen des WMTV

www.wmtv.de

Inhaltsübersicht

Grußwort	3
Beratung, Ansprechpartner, Impressum	4
Aerobic - Step	6
Aroha	6
Beckenbodengymnastik	7
Bodystyling	7
BOP – Bauch, Beine, Po	8
Fit durch den Alltag	8
Fitness-Dance Mix	9
Fitness - Mix	9
Fitness für Herren	10
Fitness für Junggebliebene NEU	10
Konditionstraining	11
Mrs. Zirkel	11
Pilates	12
Qi Gong	12
Rücken - Spezial	13
Seniorentanz	13
Tai Chi	14
Wirbelsäulengymnastik	14
Yoga	15
Zumba	16
Sport & Bewegung - bei Handicaps und Erkrankungen	17
Teilnahmebedingungen	18
Sport im Verein	20
Anmeldung	21
Angebote empfehlen und verschenken	22
Gutschein "Fitness- und Gesundheitsstudio"	22
Fitness- und Gesundheitsstudio	23



Aerobic - Step – Power und Ausdauer

Step-Aerobic, das bedeutet kraftvolle Schritt- und Bewegungskombinationen mit einem Step, im Takt treibender Rhythmen. Unsere Instruktor:innen liefern dazu die Choreografie. Die Übungen fördern die Ausdauer (Herz-Kreislauf-System) und trainieren insbesondere die Gesäß- und Beinmuskulatur. Ein Kurs zum Auspowern, für schnellen Stressabbau und viel Spaß in der Gruppe. So werden Sie fit für den Alltag - Step-by-Step.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6921-42	13.01.-16.03.	Mittwoch	19.30-21.00	10x	55,00 € (15,00 €)	Daniela Röder
6922-42	14.01.-17.03.	Donnerstag	17.15-18.30	10x	55,00 € (15,00 €)	Silvia Berg
6921-43	06.04.-06.07.	Mittwoch	19.30-21.00	14x	77,00 € (21,00 €)	Daniela Röder
6922-43	07.04.-07.07.	Donnerstag	17.15-18.30	12x	66,00 € (18,00 €)	Silvia Berg

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
6961-42	13.01.-16.03.	Mittwoch	16.00-17.00	10x	60,00 € (20,00 €)	Heike Helfen
6961-43	06.04.-06.07.	Mittwoch	16.00-17.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Heike Helfen

Beckenbodengymnastik

Dieser 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
8228-42	15.01.-18.03.	Freitag	09.00-10.00	10x	50,00 € (10,00 €)	Karin Nöcker
8228-43	08.04.-08.07.	Freitag	09.00-10.00	14x	70,00 € (14,00 €)	Karin Nöcker

Bodystyling

Bodystyling ist Muskeltraining . Ganzkörpertraining zur Straffung der Figur mit Hilfe von Hanteln, Tubes oder anderen Hilfsmitteln.

Es ist ein intensives und sehr effektives Training für Bauch, Beine, Po – die „ Problemzonengymnastik“.



Sportstätte: Gymnastikhalle Dellerstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6930-42	12.01.-15.03.	Dienstag	18.00-19.00	10x	60,00 € (20,00 €)	K.Heimann-Leck
6927-42	12.01.-15.03.	Dienstag	19.00-20.00	10x	60,00 € (20,00 €)	K.Heimann-Leck
6930-43	05.04.-05.07.	Dienstag	18.00-19.00	14x	84,00 € (28,00 €)	K.Heimann-Leck
6927-43	05.04.-05.07.	Dienstag	19.00-20.00	14x	84,00 € (28,00 €)	K.Heimann-Leck



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. Bitte großes Handtuch mitbringen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6926-42	12.01.-15.03.	Dienstag	18.00-19.00	10x	50,00 € (10,00 €)	Regina Mielchen
6926-43	05.04.-05.07.	Dienstag	18.00-19.00	14x	70,00 € (14,00 €)	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. Bitte großes Handtuch mitbringen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8239-42	11.01.-14.03.	Montag	12.00-13.00	9x	45,00 € (9,00 €)	B. Köchling
8267-42	11.01. - 14.03.	Montag	13.30-14.30	9x	45,00 € (9,00 €)	B. Köchling
8219-42	13.01.-16.03.	Mittwoch	18.30-19.30	10x	50,00 € (10,00 €)	B. Köchling
8239-43	04.04.-04.07.	Montag	12.00-13.00	13x	65,00 € (13,00 €)	B. Köchling
8267-43	04.04.-04.07.	Montag	13.30-14.30	13x	65,00 € (13,00 €)	B. Köchling
8219-43	06.04.-06.07.	Mittwoch	18.30-19.30	14x	70,00 € (14,00 €)	B. Köchling

Fitness-Dance Mix

Dieses Fitness-Dance Workout bietet alles von Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, über Kräftigung der Problemzonen Bauch-Oberschenkel-Po, bis hin zu viel Spaß in der Gruppe.

Im DANCE-Bereich wird mit heißen Zumba-Rhythmen oder fetzigen Aerobic-Schritten der Kreislauf in Schwung gebracht.

Im FITNESS-Bereich werden wir den Problemzonen mit Hanteln, Brasils oder Flexibar zu Leibe rücken.

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6968-42	14.01.-17.03.	Donnerstag	19.30-20.30	10x	60,00 € (20,00 €)	Michaela Esser
6968-43	07.04.-07.07.	Donnerstag	19.30-20.30	12x	72,00 € (24,00 €)	Michaela Esser

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6966-42	15.01.-18.03.	Freitag	16.30-17.30	10x	60,00 € (20,00 €)	Michaela Esser
6966-43	08.04.-08.07.	Freitag	16.30-17.30	14x	84,00 € (28,00 €)	Michaela Esser

Fitness-Mix - die perfekte Mischung

Ein Fitnessprogramm, welches die Teilnehmer durch abwechslungsreiche Übungen begeistert. Die Mischung aus Gymnastik, Aerobic, Zirkeltraining, Workout und der Einsatz von Trainingsgeräten, wie Hanteln, Flexibar, Steps, Gymnastikbällen usw. bietet für jeden etwas. Beweglichkeit und Ausdauer, sowie die allgemeine Fitness werden hier gefördert. Perfekt für Sie.

Bitte großes Handtuch mitbringen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6958-42	11.01.-14.03.	Montag	20.00-21.00	9x	45,00 € (9,00 €)	G.Büdenbender
6958-43	04.04.-04.07.	Montag	20.00-21.00	13x	65,00 € (13,00 €)	G.Büdenbender

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6959-42	12.01.-15.03.	Dienstag	09.30-10.30	10x	50,00 € (10,00 €)	G.Büdenbender
6959-43	05.04.-05.07.	Dienstag	09.30-10.30	14x	70,00 € (14,00 €)	G.Büdenbender



Fitness für Herren

Da geht doch was. Aufwärmen, locker trainieren und entspannen, das braucht "Mann" in jeder Lebensphase. Das zeitgemäße Gymnastikprogramm fördert Kraft und Ausdauer. Übungen mit Kleingeräten, Zirkel, Spiele und gemeinsame Bewegungsaufgaben stehen im Mittelpunkt des Trainingsprogramms. So wird die persönliche Fitness ganzheitlich gestärkt und der Kontakt in der Gruppe gefördert. Für viel Spaß und Wohlbefinden. Bitte großes Handtuch mitbringen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8252-42	14.01.-17.03.	Donnerstag	09.00-10.00	10x	50,00 € (0,00 €)	Andreas Lukosch
8251-42	15.01.-18.03.	Freitag	09.00-10.00	10x	50,00 € (0,00 €)	Rainer Müller
8252-43	07.04.-07.07.	Donnerstag	09.00-10.00	12x	60,00 € (0,00 €)	Andreas Lukosch
8251-43	08.04.-08.07.	Freitag	09.00-10.00	14x	70,00 € (0,00 €)	Rainer Müller

Fitness für Junggebliebene NEU

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
8268-42	12.01.-15.03.	Dienstag	10.30 - 11.30	10x	50,00 € (10,00 €)	Rainer Müller
8268-43	05.04.-05.07.	Dienstag	10.30.-11.30	14x	70,00 € (14,00 €)	Rainer Müller

Konditionstraining

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, Powergymnastik und Fitnessübungen wollen wir Ihre Kondition stärken und die Kondition verbessern.

Bei gutem Wetter findet im Frühjahr und Sommer das Training in der Jahnkampfbahn statt.

Sportstätte: Turnhalle Fürkerfeld

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8262-42	11.01.-14.03.	Montag	18.00-19.30	9x	49,50 € (0,00 €)	Lothar Himmel
8262-43	04.04.-04.07.	Montag	18.00-19.30	13x	71,50 € (0,00 €)	Lothar Himmel

Mrs. Zirkel – Gutes für Ihren Körper

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. Bitte großes Handtuch mitbringen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6925-42	12.01.-15.03.	Dienstag	09.00-10.00	10x	50,00 € (10,00 €)	Azza El Afany
6925-43	05.04.-05.07.	Dienstag	09.00-10.00	14x	70,00 € (14,00 €)	Azza El Afany



Pilates – Ganzheitliches Trainingssystem

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.

Bitte großes Handtuch mitbringen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8227-42	11.01.-14.03.	Montag	11.00-12.00	9x	45,00 € (9,00 €)	Ulla Harnisch
8232-42	14.01.-17.03.	Donnerst.	20.00-21.00	10x	50,00 € (10,00 €)	Sabine Lukosch
8227-43	04.04.-04.07.	Montag	11.00-12.00	13x	65,00 € (13,00 €)	Ulla Harnisch
8232-43	07.04.-07.07	Donnerst.	20.00-21.00	12x	60,00 € (12,00 €)	Sabine Lukosch

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
8222-42	11.01.-14.03.	Montag	19.00-20.00	9x	45,00 € (9,00 €)	A.+S.Lukosch
8223-42	12.01.-15.03.	Dienstag	13.30-14-30	10x	50,00 € (10,00 €)	A.Lukosch
8222-43	04.04.-04.07.	Montag	19.00-20.00	13x	65,00 € (13,00 €)	A.+S.Lukosch
8223-43	05.04.-05.07.	Dienstag	13.30-14-30	14x	70,00 € (14,00 €)	A.Lukosch

www.wmtv.de

Rücken-Spezial - Mobilisierung von Hals bis Lende

Rückenschmerzen müssen nicht sein! Unser Rücken-Spezial kombiniert rücken-spezifische Übungen aus verschiedenen Programmen, die den Bewegungsapparat im Rückenbereich ganzheitlich und nachhaltig stärken. Bewegung, Spannung und Entspannung mobilisieren Ihren Rücken, vom Hals bis zur Lende. 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
8210-42	13.01.-16.03.	Mittwoch	11.00-12.00	10x	50,00 € (10,00 €)	G.Büdenbender
8210-43	06.04.-06.07.	Mittwoch	11.00-12.00	14x	70,00 € (14,00 €)	G.Büdenbender

Sportstätte: Turnhalle Gottlieb-Heinrich-Straße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8216-42	13.01.-16.03.	Mittwoch	17.00-18.00	10x	50,00 € (10,00 €)	U.Micka-Schmitz
8216-43	06.04.-06.07.	Mittwoch	17.00-18.00	14x	70,00 € (14,00 €)	U.Micka-Schmitz

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
6965-42	13.01.-16.03.	Mittwoch	14.00-15.00	10x	50,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
8254-42	15.01.-18.03.	Freitag	10.00-11.00	10x	50,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
6965-43	06.04.-06.07.	Mittwoch	14.00-15.00	14x	70,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
8254-43	08.04.-08.07.	Freitag	10.00-11.00	14x	70,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender



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. Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8221-42	11.01.-14.03.	Montag	20.00 - 21.30	9x	49,50 € (13,50 €)	A.+S.Lukosch
8249-42	14.01.-17.03.	Donnerst.	08.00-09.00	10x	50,00 € (10,00 €)	A. Lukosch
8221-43	04.04.-04.07.	Montag	20.00 - 21.30	13x	71,50 € (19,50 €)	A.+S.Lukosch
8249-43	07.04.-07.07.	Donnerst.	08.00-09.00	12x	60,00 € (12,00 €)	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 die Wirbelsäule stützenden 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
8203-42	11.01.-14.03.	Montag	15.00-16.00	9x	45,00 € (9,00 €)	D.Buntenbach
8204-42	11.01.-14.03.	Montag	16.00-17.00	9x	45,00 € (9,00 €)	D.Buntenbach
8209-42	11.01.-14.03.	Montag	17.00-18.00	9x	45,00 € (9,00 €)	D.Buntenbach
8212-42	11.01.-14.03.	Montag	18.00-19.00	9x	45,00 € (9,00 €)	D.Buntenbach
8215-42	13.01.-16.03.	Mittwoch	15.00-16.00	10x	50,00 € (10,00 €)	Karin Nöcker
8203-43	04.04.-04.07.	Montag	15.00-16.00	13x	65,00 € (13,00 €)	D.Buntenbach
8204-43	04.04.-04.07.	Montag	16.00-17.00	13x	65,00 € (13,00 €)	D.Buntenbach
8209-43	04.04.-04.07.	Montag	17.00-18.00	13x	65,00 € (13,00 €)	D.Buntenbach
8212-43	04.04.-04.07.	Montag	18.00-19.00	13x	65,00 € (13,00 €)	D.Buntenbach
8215-43	06.04.-06.07.	Mittwoch	15.00-16.00	14x	70,00 € (14,00 €)	Karin Nöcker

Yoga - Weg zur inneren Mitte

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.
Bitte großes Handtuch mitbringen.



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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8229-42	11.01.-14.03.	Montag	09.00-10.30	9x	49,50 € (13,50 €)	Christine Schmidt
8231-42	13.01.-16.03.	Mittwoch	17.00-18.30	10x	55,00 € (15,00 €)	Christine Schmidt
8225-42	15.01.-18.03.	Freitag	11.00-12.00	10x	50,00 € (10,00 €)	Helga Limbeck
8226-42	15.01.-18.03.	Freitag	12.00-13.00	10x	50,00 € (10,00 €)	Helga Limbeck
8229-43	04.04.-04.07.	Montag	09.00-10.30	13x	71,50 € (19,50 €)	Christine Schmidt
8231-43	06.04.-06.07.	Mittwoch	17.00-18.30	14x	77,00 € (21,00 €)	Christine Schmidt
8225-43	08.04.-08.07.	Freitag	11.00-12.00	14x	70,00 € (14,00 €)	Helga Limbeck
8226-43	08.04.-08.07.	Freitag	12.00-13.00	14x	70,00 € (14,00 €)	Helga Limbeck

Sportstätte: Turnhalle Liebigstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8240-42	14.01.-17.03.	Donnerst.	18.00-19.30	10x	55,00 € (15,00 €)	Christine Schmidt
8224-42	14.01.-17.03.	Donnerst.	19.30-21.00	10x	55,00 € (15,00 €)	Christine Schmidt
8240-43	07.04.-07.07.	Donnerst.	18.00-19.30	12x	66,00 € (18,00 €)	Christine Schmidt
8224-43	07.04.-07.07.	Donnerst.	19.30-21.00	12x	66,00 € (18,00 €)	Christine Schmidt

<http://www.wmtv.de>

unsere Homepage gibt Auskunft über alles, was man vom
Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V.
wissen will.





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: Gymnastikhalle Felderstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6962-42	11.01.-14.03.	Montag	20.00-21.00	9x	54,00 € (18,00 €)	Alex Saam
6962-43	04.04.-04.07.	Montag	20.00-21.00	13x	78,00 € (26,00 €)	Alex Saam

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6963-42	14.01.-17.03.	Donnerst.	12.00-13.00	10x	60,00 € (20,00 €)	Alex Saam
6963-43	07.04.-07.07.	Donnerst.	12.00-13.00	12x	72,00 € (24,00 €)	Alex Saam

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

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6960-42	15.01.-18.03.	Freitag	19.00-20.00	10x	60,00 € (20,00 €)	Alex Saam
6960-43	08.04.-08.07.	Freitag	19.00-20.00	14x	84,00 € (28,00 €)	Alex Saam



Sport & Bewegung - bei Handicaps und Erkrankungen

Bei Handicaps und Erkrankungen leisten Sport und Bewegung einen sehr positiven Beitrag zum persönlichen Befinden sowie zur Erhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit betroffener Personen.



Spezielle Trainingstherapien zur Vorbeugung (Prävention) bei gesundheitlichen Risiken, zur Wiederherstellung (Rehabilitation) nach Krankheiten/Unfällen und als krankheitsbegleitende Förderstrategien gehen auf die Erfordernisse jedes einzelnen Teilnehmers ein.

Unsere professionellen Übungsleiter, Therapeuten und medizinischen Begleiter (z. B. bei Herz-/Kreislauferkrankungen) leiten die Teilnehmer in den Gruppen:

- **Atemwegserkrankungen (Lunge, Bronchien)**
- **Behinderungen (körperliche)**
- **Demenz**
- **Herz-/Kreislauferkrankungen**
- **Bewegung für Hochaltrige**
- **Krebs-Nachsorge**
- **Multiple Sklerose (MS/SBE)**
- **Orthopädische Erkrankungen**
- **Parkinson**
- **Schlaganfall**
- **Diabetes**

an und unterstützen mit angepassten Strategien die individuell erreichbaren Trainingsziele.

Teilnehmen an den speziellen Sportangeboten können Sie sowohl als Mitglied, als auch gegen ärztliche Verordnung (in diesem Falle für Sie kostenlos). Ärztlichen Rat sollten Sie vor der Teilnahme allerdings immer einholen.

Lassen Sie sich von uns zu allen Fragen informieren und persönlich beraten.
Wir freuen uns auf Sie – **Ihr WMTV Team.**

PS: Informieren Sie auch Ihre Familienangehörigen, Freunde und Bekannte von unseren speziellen Leistungsangeboten.

www.wmtv.de



Allgemeine Teilnahmebedingungen

1. Geltung der Teilnahmebedingungen

Diese allgemeinen Teilnahmebedingungen gelten für alle Sport- und Bewegungsangebote, die als zeitlich begrenzte Abschnitte als Kurzmitgliedschaft angeboten werden.

2. Angebote

Die Sport- und Bewegungsangebote werden im Angebotsheft oder sonstigen Drucksachen und innerhalb des Internet-Auftrittes angeboten. Aus den Beschreibungen ergeben sich alle relevanten Informationen und Hinweise. Es gelten die zum Anmeldedatum jeweils gültigen Bedingungen.

3. Teilnehmer / Beratung

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. Teilnahme / Anmeldung

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. Zahlung

Nach der Anmeldung wird die Angebotsgebühr zur Zahlung fällig. Die Gebühren sind bis 14 Tage vor Beginn des Angebotes auf das im Impressum angegebene Konto zu überweisen. Bei vorzeitigem Teilnahme-Abbruch kann keine Rückerstattung von Gebühren erfolgen.

6. Durchführung der Angebote

Die angebotenen Sportangebote kommen ab einer Teilnehmerzahl von 10 Personen 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.

www.wmtv.de

Die Angebote werden in den angegebenen Sporthallen/Übungsräumen durch die benannten Übungsleiter durchgeführt.

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 Falle, soweit möglich, rechtzeitig informiert.

7. Persönliche Ausstattung und Bekleidung

Die Teilnehmer/innen sind angehalten, während der Übungsstunden zweckmäßige Sportbekleidung zu tragen. Das Mitführen von Handtüchern und Getränken in Plastikflaschen wird empfohlen.

8. Hausordnung in Sporthallen/Übungsräumen

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 Hinweisen ist Folge zu leisten.

9. Haftung / Versicherung

Der Anbieter haftet nicht für Sach- und Körperschäden oder Verluste, es sei denn, sie werden vorsätzlich oder grobfahrlässig herbeigeführt. Während der Übungsstunden sind die Teilnehmer/innen durch die Sporthilfe versichert. Den Teilnehmer/innen wird dringend empfohlen, keine Wertsachen zu den Übungsstunden mitzuführen.

10. Datenschutz

Die im Rahmen der Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten erhobenen persönlichen Daten werden ausschließlich zur Bearbeitung der Teilnahme verwendet und zu diesem Zweck gespeichert und verarbeitet. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte.

Der Anbieter verpflichtet sich zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen nach dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG). Diese Verpflichtung gilt auch für alle mit der Durchführung beauftragten Personen.

11. Schlussbestimmungen

Diese allgemeinen Teilnahmebedingungen sind Bestandteil der Teilnahmevereinbarung. Sollte eine der Bestimmungen ungültig sein, werden die übrigen nicht berührt. Diese allgemeinen Teilnahmebedingungen sind gültig ab Oktober 2012.



Sport im Verein

Als führender Sportverein bietet der WMTV SOLINGEN eine breite Palette von Sportarten und Bewegungsangeboten für alle Bedürfnisse und Lebensphasen. Rund 230 Sportgruppen im Breiten-, Freizeit- und Leistungssport sprechen für sich.

Sport, Spiel und Spaß - für Kinder und Jugendliche

Die Begeisterung für Sport und Bewegung kann ab dem Baby-Alter gefördert werden, Anstöße für ein dauerhaft aktives Leben geben und das Verhalten in der Gemeinschaft positiv entwickeln. Eltern-Kleinkind-Angebote, diverse Ballsportarten, Fechten, Kampfsport, Leichtathletik, Tanzen, Tennis, Turnen, das sind nur einige Möglichkeiten, die dem Nachwuchs die Freude am Sport vermitteln, ganz nach den individuellen Interessen.

Fitness und Gesundheit - für Alle

Persönliche Aktivitäten zur Förderung von Fitness und Gesundheit, aktive Freizeitgestaltung in der Gemeinschaft, Ausgleich zu Studium, Beruf und Familie, das sind nur einige Ansätze zur individuellen sportlichen Betätigung. Ob Fortführung der Sportart aus der Jugendzeit oder die Nutzung aktueller Sportangebote aus den Bereichen Gymnastik, Flexibar, Tai Chi, Tanz, Turnen oder fernöstlicher Bewegungskünste, die Palette lässt keine Wünsche offen.

Sport und Bewegung - für Lebenserfahrene

Sport und Bewegung für alle Lebenslagen und -phasen, angepasst auf die individuelle Leistungsfähigkeit in jeder Altersklasse, das sind die Vorteile, die wir Ihnen als Sportverein bieten können. Zur aktiven Lebensgestaltung, mit sozialen Kontakten und Geselligkeit. Gestalten Sie Ihr Leben aktiv, für hohe Leistungsfähigkeit im Alltag. Nutzen Sie unsere Sportangebote.

Jetzt persönlich oder im Internet informieren und zur Mitgliedschaft anmelden.

Profitieren Sie als Mitglied auch von unseren attraktiven Vergünstigungen bei den Kursgebühren.

Wir freuen uns auf Sie - **Ihr WMTV-Team.**

www.wmtv.de

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

Anmeldung zum Sport-Angebot

Bitte per Post oder Fax 0212-2 31 14 76 einsenden.

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme am genannten Sport-Angebot an:

Name																												
Vorname																												
Straße / Nr.																												
PLZ / Ort																												
Telefon-Nr.																												
Mobil-Nr.																												
E-Mail																												
Geb.Datum													Mitglied?												Ja <input type="checkbox"/>		nein <input type="checkbox"/>	
Angeb.-Nr.													Angebotspreis															
Bezeichnung																												
Angeb.-Nr.													Angebotspreis															
Bezeichnung																												
Angeb.-Nr.													Angebotspreis															
Bezeichnung																												

Die Teilnahme erfolgt zu den gültigen Allgemeinen Teilnahmebedingungen.

Datum: _____ Unterschrift (Bei Jugendlichen unter 18 Jahren eines Erziehungsberechtigten)

Bitte überweisen Sie die Gebühren, spätestens bis 14 Tage vor Angebotsbeginn, auf unser Konto bei der Stadt-Sparkasse Solingen

IBAN-Nr: DE90 34250000 0000208413 BIC: SOLSDE33XXX

Weitere Anmeldeformulare erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle oder unter: www.wmtv.de, Downloads.

Achtung: Es erfolgt keine separate Bestätigung der Anmeldung.

Nur im Falle, dass das Angebot voll ist, erfolgt eine Information.



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 Geschenksservice. 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.

Gutschein „Fitness- und Gesundheitsstudio“

Verschenken Sie einen Gutschein für das Training in unserem geprüften Fitness- und Gesundheitsstudio - mit vollem Leistungsumfang (siehe auch Seite 23):

- **Medizinischer Eingangs-Check (Anamnese)**
- **Persönlicher Trainingsplan**
- **Training unter Anleitung eines Fitness-Trainers**

zu Vorzugskonditionen:

- **1 Monat – komplett 20,- Euro**
- **3 Monate – komplett 50,- Euro**

So macht Fitness-Training doppelt Spaß. **Jetzt Gutschein anfordern.**

Sprechen Sie das WMTV-Team in der Geschäftsstelle oder das Studio-Team an.



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 - 15.00 Uhr, So. 09.00 - 13.00 Uhr.

Der direkte Draht zum Studio - Telefon 0212 - 2 31 14 75

Wir freuen uns auf Sie - **Das Studio-Team**

www.wmtv.de



WMTV SOLINGEN



OPTIK

LUDEWIGS & SCHWARZ

Moderne Augenoptik - Contactlinsen - Hörgeräte
Stresemannstr. 14 - 42719 Solingen - Telefon 0212 / 31 40 67 - www.ludewigs-schwarz.de